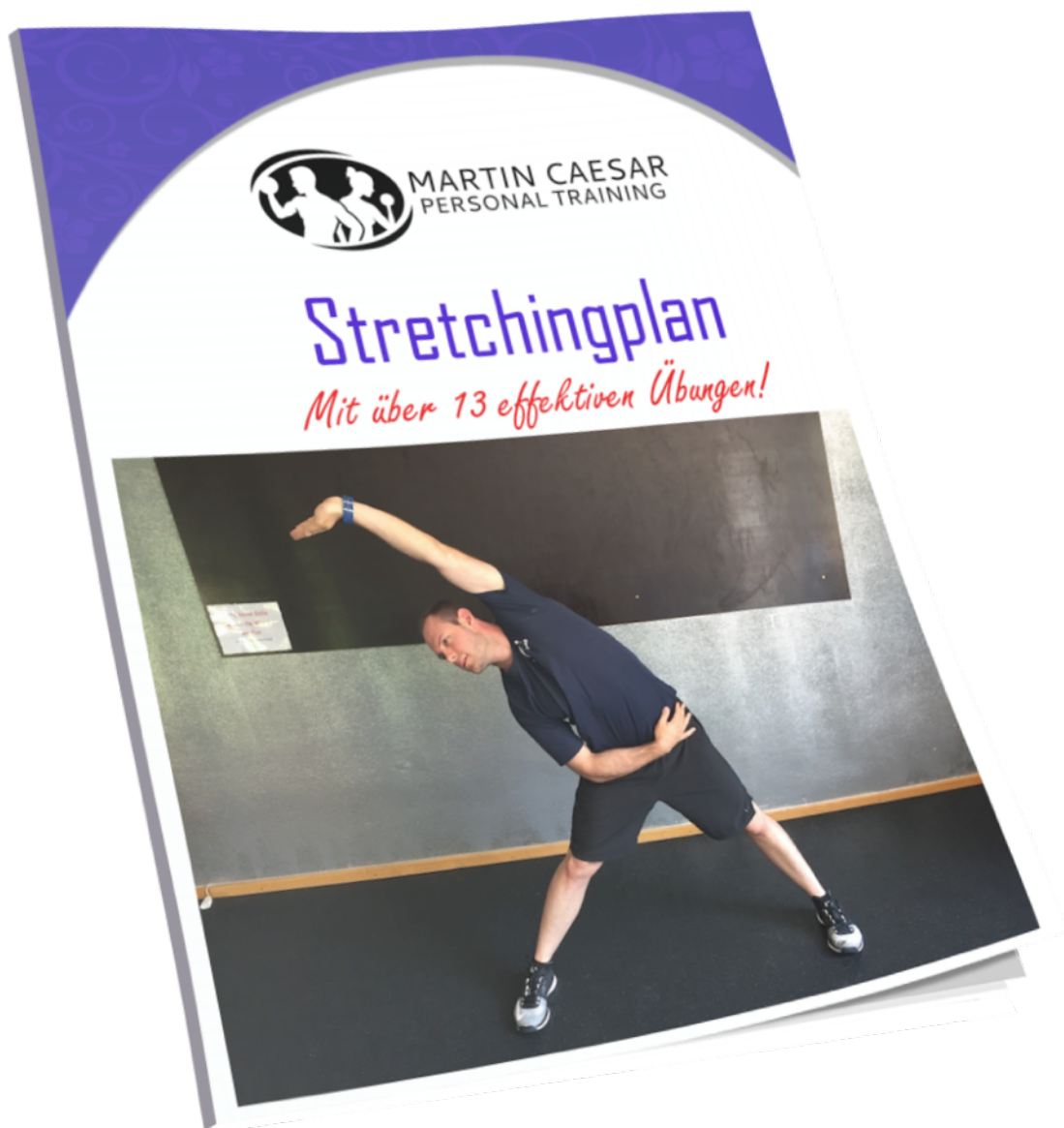


13 EFFEKTIVE PERSONAL TRAINING STRETCHING ÜBUNGEN



Willkommen zum Stretchingplan

Dehnübungen sind sehr wichtig, damit deine Muskeln ihren kompletten „Range of Motion“, also den Bewegungsradius einhalten können.

Viele Menschen haben oft eine sitzende Tätigkeit, was zu Verspannungen und Verkürzungen führen kann.

Damit dir das nicht passiert, empfehle ich dir nachfolgende Dehnübungen 2-3 mal wöchentlich zu absolvieren.

Am besten immer den ganzen Körper.

Dehnübungen immer 2x30 Sekunden pro Seite halten.

Viel Spaß, Martin



Fotos zur Übungsausführung

Übung 1: Dehnung für Gesäß und Po

Erklärung:

Lege dich auf den Rücken und winkle ein Bein auf Kniehöhe über das andere Bein an. Umfasse nun das Knie des anderen Beines und ziehe es leicht in Richtung Oberkörper und Kopf. 30 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.



Übung 2: Dehnung für die Oberschenkelrückseite

Erklärung:

Lege dich wieder auf den Rücken und strecke zuerst beide Beine normal aus. Nun führe ein Bein nach oben, greife um die Wade und ziehe es mit etwas Druck zu dir. Das andere Bein sollte so gut es geht auf dem Boden bleiben. Wieder 30 Sekunden halten und dann einen Seitenwechsel durchführen.



Übung 3: Dehnung für die Oberschenkelvorderseite

Erklärung:

Diese Dehnübung erfolgt in der Bauchlage. Lege dich also auf den Bauch und versuche mit beide Armen ein Bein zu greifen und leicht in Richtung Gesäß zu führen. Es liegt keine Verkürzung vor, wenn die Fersen den Po berühren. 30 Sekunden halten und dann Seitenwechsel.



Übung 4: Dehnung für die Hüfte 1

Erklärung:

Mit dieser Stretching Übung wird gegen Verspannungen und Verkürzungen in der Hüfte vorgegangen. Mache einen Ausfallschritt nach vorne, sodass das vordere Bein ca. 90° angewinkelt ist. Das hintere Bein wird so weit es geht nach hinten gestreckt. Verlagere nun leicht den Oberkörper nach vorne und spanne deinen Po aktiv an. Jede Seite wieder 2x 30 Sekunden dehnen.



Übung 5: Dehnung für Hüfte 2

Erklärung:

Auch diese Übung lockert und mobilisiert die Hüfte. Strecke ein Bein nach hinten und winkle das andere Bein nach innen an. Verlagere nun den Oberkörper wieder nach vorne. Wenn keine Verspannung und Verkürzung vorliegt, schafft man es mit dem Oberkörper fast ganz auf dem Boden zu liegen. 30 Sekunden halten und wieder Seitenwechsel.



Übung 6: Dehnung für die Adduktoren

Erklärung:

Diese Dehnübung ist prima, um alle Verspannungen in den Innenseiten der Oberschenkel (Adduktoren) zu lindern. Lege dich hierfür ganz nah eine eine Wand, sodass du mit dem Gesäß ganz anliegst. Strecke nun die Beine nach oben und senke sie langsam rechts und links zur Seite runter. 2x 30 Sekunden.



Übung 7: Dehnung für die Waden 1

Erklärung:

Bei verspannten Waden eignet sich diese Dehnübung besonders. Suche dir eine Wand oder irgendetwas, wo du dich ranlehnen kannst. Vorderes Bein ist im leichten Ausfallschritt nach vorne, das hintere Bein leicht gestreckt. Verlagere nun deinen Oberkörper leicht nach vorne und achte darauf, dass die Ferse des hinteren Beines am Boden bleibt. Wieder 30 Sekunden halten und Seitenwechsel.



Übung 8: Dehnung für die Waden 2

Erklärung:

Eine weitere sehr effektive Übung bei schweren und verspannten Waden ist diese Stretchingübung. Hierfür ziehst du die Zehen des vorderen Beines nach oben (hier spricht man von einer Dorsalextension). Verlagere auch hier wieder das Gewicht nach vorne, lasse aber die Zehen des vorderen Beines immer schön oben. 30 Sekunden dann anderes Bein.



Übung 9: Dehnung für die Brust und den Oberkörper

Erklärung:

Wenn du oft sitzt kann es sein, dass deine Brustmuskulatur verspannt und verkürzt ist. Diese Übung lockert sie wieder. Leichter Ausfallschritt nach vorne, Handflächen eines Armes an eine Wand oder Türe, anderer Arm kann an die Hüfte angewinkelt sein. Drehe nun deinen Oberkörper (wenn du z.B. den linken Arm an der Wand hast) nach rechts oder umgekehrt. 30 Sekunden halten, danach wieder Seitenwechsel.



Übung 10: Dehnung für die Schulter

Erklärung:

Beine leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne strecken, Arme gestreckt über Kopf nach vorne bringen. Nun Handflächen greifen und leicht nach außen ziehen. 30 Sekunden und dann wieder Seitenwechsel.



Übung 11: Dehnung für den unteren Rücken

Erklärung:

Diese Dehnübung ist für den unteren Rücken. Knie dich hierfür hin und rolle dich ganz eng zusammen (Igel).

Versuche das Gesäß an die Fersen zu bekommen und mach dich ganz rund, 30 Sekunden halten und 2 Durchgänge.



Übung 12: Dehnung für den oberen und seitlichen Rücken 1

Erklärung:

Beine über hüftbreiter Stand. Strecke nun einen Arm so weit es geht schräg diagonal. Diese Übung öffnet und streckt den gesamten Rumpf und Rücken. 30 Sekunden halten und Seitenwechsel.



Übung 13: Dehnung für den oberen und seitlichen Rücken 2

Erklärung:

Noch eine super Dehnübung für deinen Rücken. Gehe hierfür auf die Knie und strecke beide Arme gestreckt am Boden entlang nach vorne. Drücke nun die Handflächen nach unten und in Richtung Deiner Knie. Aber nur so, dass die Handflächen noch vorne und am Boden bleiben. Nur imaginär nach hinten ziehen. Führe auch diese Übung 2x 30 Sekunden aus.

