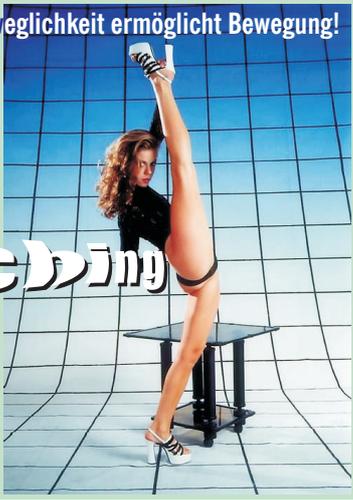


Leben ist Bewegung, ABER erst Beweglichkeit ermöglicht Bewegung!

- WARUM DEHNEN:**
- 1 Verbesserung der Gelenkmobilität und der allgemeinen Beweglichkeit
 - 2 Verbesserung von Elastizität von Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln
 - 3 Verbessertes Gliedvermögen zwischen den Muskelbündeln
 - 4 Herabsetzung des Muskeltonus, damit Voraussetzung für unbehindertes Gehen
 - 5 Verbesserung der Durchblutung und somit Stoffwechselförderung
 - 6 Verbesserung der Regenerationsfähigkeit überlasteter Muskulatur
 - 7 Verbesserung und Erhöhung der Kontraktionsbereitschaft der Muskeln
 - 8 Verringerung der Verletzungsgefahren durch Vorbereitung auf Bewegung
 - 9 Verbesserung des kinästhetischen Gefühls
 - 10 Stressabbau und psychophysische Entspannung

WANN DEHNEN:
Jederzeit im ausgeruhten Zustand die Tageszeit ist nicht relevant
WICHTIG ist die "mentale" Bereitschaft, die innere Zustimmung.

- WIE DEHNEN:**
- 1 Zuerst GUT aufwärmen
 - 2 LANGSAM in die Dehnposition gehen
 - 3 Ruhig weiteratmen dabei in den Körper "hineinhören"
 - 4 Jede Muskelgruppe (Körpersseite) allein dehnen
 - 5 Externe Kontrolle - exakte Körperpositionierung
 - 6 Interne Kontrolle - Muskeldehngefühl kontrollieren
 - 7 Einatmen - Position halten - ausatmen - weiterdehnen
 - 8 Kein Schmerz aber ein gutes Dehngefühl haben
 - 9 Je nach Absicht unterschiedlich lange und unterschiedlich intensiv
 - 10 IMMER 2-3 x dehnen
 - 12 Langsam wieder aus der Dehnposition herausgehen
 - 13 Bei Anwendung von "Dehntechniken" Bescheid wissen und richtig anwenden
- WIE OFT DEHNEN:**
Mindestens 3 pro Woche, aber immer vor und nach jedem Training.
Bei therapeutischem Dehnen TÄGLICH 2-3 Mal - jede Übung bis zu 60 Sekunden



stretching

STRETCHING

BEWEGLICHKEIT = MOBILISIEREN und DEHNEN
Gelenkigkeit bedeutet die Ausnutzung des Gelenkspielraumes
Flexibilität bedeutet die Dehnbarkeit von Muskeln, Gewebe etc.

Muskeldehnfähigkeit und Gelenkbeweglichkeit gelten als motorische Fähigkeiten, die in den Bereichen: Fitness, Gymnastik, Sport, Bewegungs- bzw. Sporttherapie und als wichtige Übungs- bzw. Trainingsziele formuliert werden können.

Das Ziel von Stretching ist es, muskuläre Spannungen zu verringern und durch Bewegungsfreiheit zu fördern; nicht aber, sich darauf zu konzentrieren, extreme Gelenkigkeit zu erreichen, was oft zu Überdehnungen und Verletzungen führt. Abgesehen von weitergehenden, wahrnehmungorientierten Zielsetzungen, kann man hin zum "meditativen Gleichgewicht" werden in der Fachliteratur vor allem die funktionell orientierten Zielsetzungen genannt.

Der Einsatz des Dehnens

Verbesserung der bisherigen Beweglichkeit durch eine Vergrößerung der Bewegungsamplitude

- A Therapie** - Verbesserung von Einschränkungen
B Prävention - Erhaltung der bestehenden Beweglichkeit
C Leistungssteigerung - Erreichung der maximalen Amplitude vor und während sportlicher Aufgaben
D Erhaltung - Erhaltung der Beweglichkeit vor und während sportlicher Aktivitäten

PASSIV (Fremdhilfe)

Dynamisch Statisch

Techniken

A-E-Dehnen, PNF-Dehnen / PNF-Dehnen

Autonome Kontraktion - Antagonisten-Kontraktion (reziproke Inhibition - die Fremdhemmung)

Dehnbeispiel Bizeps:

Funktionen:

- Anteversion des Armes
- Flexion des Ellbogengelenkes
- Adduktion des Armes (caput longus)
- Abduktion des Armes (caput brevis)
- Supination des Unterarmes

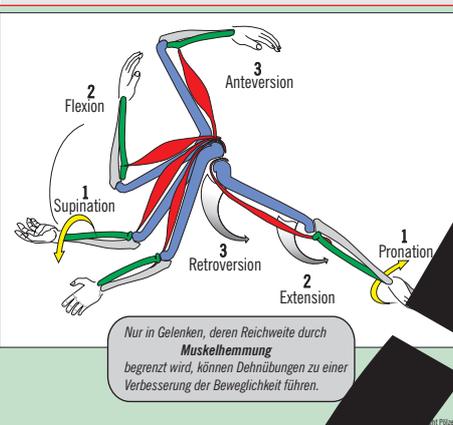
Funktionsumkehr:

- Retroversion des Armes
- Extension im Ellbogengelenk
- Abduktion des Armes
- Adduktion des Armes
- Pronation des Unterarmes

Spezielle Dehntechniken:

Unter Ausnutzung von neurophysiologischen Gegebenheiten und mentalen Entspannungstechniken sind bessere Resultate erzielbar. Die Dehntechniken beruhen größtenteils auf noch nicht exakt nachweisbaren Theorien.

Dehnen ist die maximale Entfernung von Ursprung und Ansatz durch totale Muskelfunktionsumkehr!



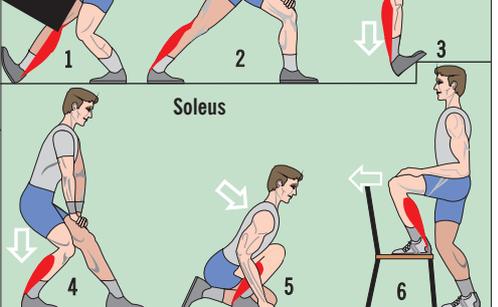
Beteiligte Muskulatur

Je nach Übung werden teilweise unterschiedliche Anteile der Brustmuskulatur gedehnt. Übungen 1,2,3,4,5 dehnen den großen Brustmuskel, Übung 6 den kleinen Brustmuskel.



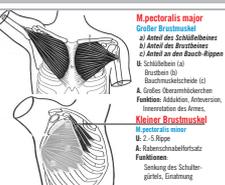
Beteiligte Muskulatur

Je nach Übung werden teilweise unterschiedliche Anteile der Wadenmuskulatur gedehnt. Übungen 1,2,3,4,5 dehnen den Gastrocnemius, Übung 6 den Soleus.



Beteiligte Muskulatur

Je nach Übung werden teilweise unterschiedliche Anteile der Brustmuskulatur gedehnt. Übungen 1,2,3,4,5 dehnen den großen Brustmuskel, Übung 6 den kleinen Brustmuskel.



Atmung
Ganz ruhig weiteratmen - Dehnen im Ausatmen und im Einatmen Position halten

DEHNEN Brust

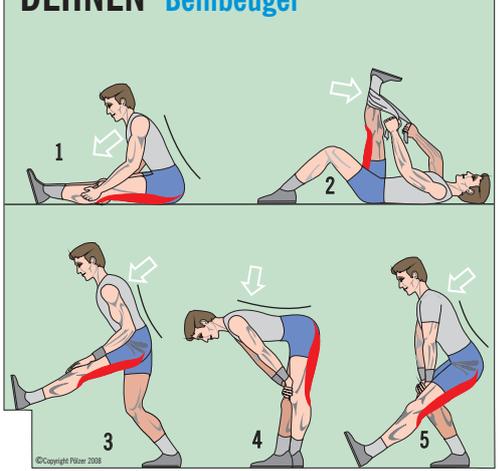


Beteiligte Muskulatur

Die Muskulatur der Hinterbacken sind die sogenannte Ischiokrurale Muskelgruppe (Ischiokrurale Muskulatur). Diese dehnt man mit einer Hüftbeugung und Beinstreckung.

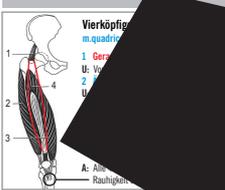
Atmung
Ganz ruhig weiteratmen - Dehnen im Ausatmen und im Einatmen Position halten

DEHNEN Beinbeuger



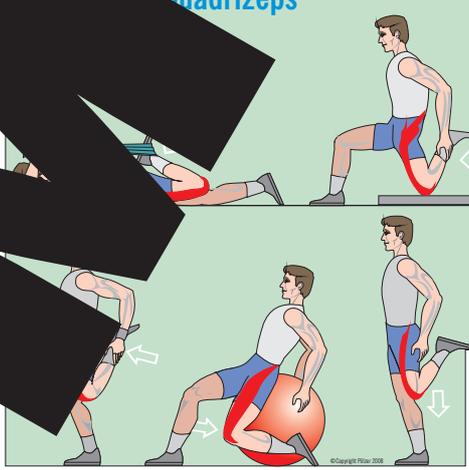
Beteiligte Muskulatur

Der vierköpfige Schenkelmuskel ist mit vier Anteilen ein Kniestreckler und mit dem geraden Schenkelmuskel hilft er sehr stark mit bei der Hüftbeugung.



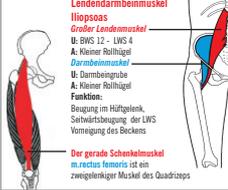
Atmung
Ganz ruhig weiteratmen - Dehnen im Ausatmen und im Einatmen Position halten

DEHNEN Quadrizeps



Beteiligte Muskulatur

Die beiden stärksten Hüftbeuger sind der Iliopsoas (Lendendarmbeinmuskel) und der gerade Schenkelmuskel (Rektus femoris).



Atmung
Ganz ruhig weiteratmen - Dehnen im Ausatmen und im Einatmen Position halten

DEHNEN Hüftbeuger

