

# Fakten zum Dehnen – Teil 1

## 1. Verbesserte Beweglichkeit?!

Ja. Regelmäßiges Dehnen kann die Beweglichkeit deutlich verbessern und erhalten. Aufgrund der täglichen Beanspruchung in Beruf und Alltag oder muskulärer Dysbalancen kommt es oft zu hartnäckigen Verspannungen.

Dehnungsübungen können diese Beschwerden oft lindern und erleichtern die Arbeit an tieferliegenden Ursachen. Ein Missverhältnis von abgeschwächter und überbeanspruchter Muskulatur führt zu einer Fehlfunktion, die Verspannungen auslöst.

## 2. Hilft Dehnen bei Verspannungen?!

Ja, sofern es dir gut tut. Dehnen kann die Beschwerden kurzfristig lindern, behebt allerdings oft nicht die Ursache.

Um Verspannungen langfristig in den Griff zu bekommen, sind ein gezieltes Krafttraining sowie Übungen für eine verbesserte Haltung notwendig.

**HEUTE IST DER BESTE TAG,  
UM ZU BEGINNEN!  
WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN,  
VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN.**

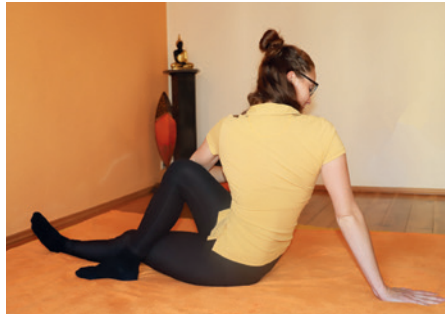
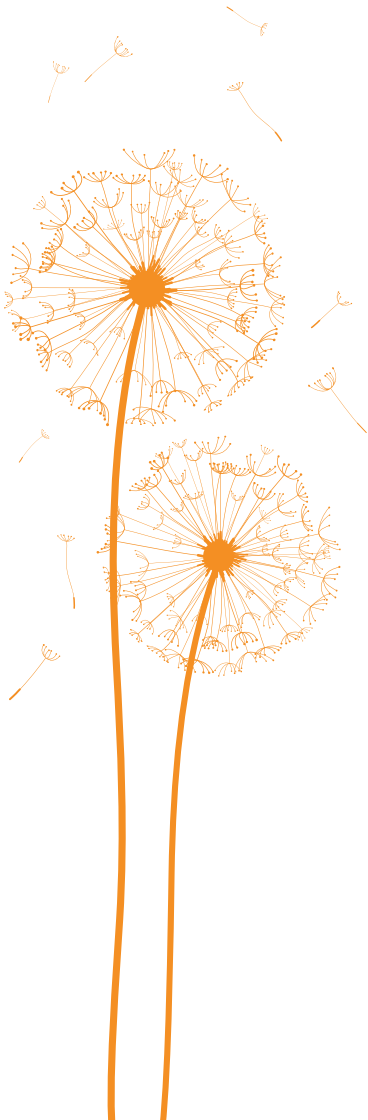


## Drehsitz

Setze dich in den Langsitz. Stelle das rechte Bein über das linke Bein, drehe deinen Oberkörper und deinen Kopf nach rechts hinten und stütze dich mit der rechten Hand ab.

Drücke jetzt deinen linken Ellbogen an der Außenseite gegen das rechte Knie. Dein linkes Schulterblatt drücke nach hinten – mache dich rund. So, dass du die Dehnung der Schulterblattmuskulatur gut spürst und halte diese Position für 30-60 Sekunden.

Führe die Dehnung anschließend auf der anderen Seite durch.



## Fakten zum Dehnen – Teil 2

### 3. Vorbeugung von Verletzungen durch Dehnen?!

Ja, wenn starke Bewegungseinschränkungen bestehen. Vor dem Sport sollte allerdings NICHT passiv bzw. statisch gedehnt werden.

### 4. Aufwärmen vor dem Dehnen?!

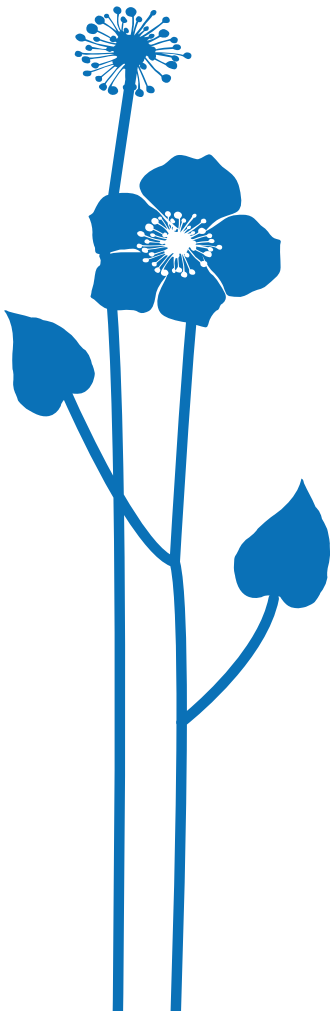
Ja. Aufwärmen bedeutet in diesem Fall, die Durchblutung der Muskulatur, die gedehnt werden soll, anzuregen. Dies kann durch Wärme, Massage, Faszienrolle oder lockere Bewegungsübungen erreicht werden.

### 5. Hilft Dehnen bei Muskelkater?!

Nein. Es kann jedoch durch sanftes Dehnen ein Reiz gesetzt werden, um den korrekten Wiederaufbau der Muskelstrukturen zu beschleunigen.

**FRAGE DICH JEDEN MORGEN:  
WOFÜR KANN ICH DANKBAR SEIN?  
DAS SORGT FÜR DEN BESTEN START.**





## Dehnung: Gesäß

Lege dich in die Rückenlage und stelle beide Beine auf. Lege deinen rechten Fuß über das linke Knie. Greife mit beiden Händen deinen hinteren linken Oberschenkel und ziehe das linke Bein zur Brust, bis du die Dehnung im rechten Gesäßmuskel gut spürst.

Halte die Position für 30-60 Sekunden und führe die Dehnung anschließend auf der anderen Seite durch.



## Fakten zum Dehnen – Teil 3

### 6. Dehnung in der Serienpause?!

NEIN! Die Muskulatur, die trainiert wird, zieht sich während einer Übung maximal zusammen (kontrahiert) und würde durch das Dehnen maximal auseinandergezogen werden. Dies ist eine zu hohe Belastung und kann zu Verletzungen des Muskels führen.

### 7. Dehnmethoden

*Dynamisches Dehnen:* Dehnungsübungen in Bewegung, z. B. Schwunggymnastik

*Passives Dehnen:* statische Dehnpositionen gegen die Wand/Tür oder mithilfe eines Partners

*Statisches Dehnen:* Dehnposition langsam einnehmen und für 30-60 Sekunden halten

### 8. Wie oft und wie lange Dehnen?!

Die Dehnfähigkeit zu verbessern ist ein langer Prozess. Es darf gerne jeden Tag gedehnt werden. Beim passiven und statischen Dehnen 2-3 Mal dieselbe Position für 30-60 Sekunden halten. Beim dynamischen Dehnen 3 x 20 Wiederholungen pro Seite.

**WO STRESS AUFHÖRT,  
FÄNGT DEIN LEBEN AN.**



## Dehnung: Hüftbeuger

Nimm die Position Halbkniestand ein. Linkes Bein steht vorne, rechtes Knie berührt den Boden. Stütze dich mit beiden Händen an der Innenseite des linken Beines ab, hebe das Knie vom Boden ab und ziehe mit der rechten Leiste Richtung Boden. Du solltest nun die Dehnung in der rechten Leiste und deinem rechten unteren Bauch spüren.

Richte deinen Blick nach vorne und halte die Position für 30-60 Sekunden. Führe die Dehnung anschließend auf der anderen Seite durch.



## Dehnung: Nacken

Setze oder stelle dich aufrecht hin. Neige deinen Kopf nach rechts. Blick nach vorne und ziehe die linke Schulter nach unten, dass du die Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur gut spürst und halte die Position für 30-60 Sekunden.

Führe die Dehnung anschließend auf der anderen Seite durch.

