

Dehnübungen

Für jeden Sportler oder Sportlerin sind Dehnübungen zum Aufwärmen der Muskulatur sehr wichtig, auch für uns Stocksportler. Deshalb eine kleine Zusammenstellung einiger Dehnübungen. Mach diese Übungen, auch wenn du meinst, deine Kollegen lachen über dich. Es geht um dich und deine Gesundheit und um die bessere Koordinierung deiner Bewegungen im Stocksport. Überlege dir nicht, was andere über dich denken – sondern mache, was du willst und was für dich gut ist. Mach zuerst die Dehnübungen und dann trainiere oder gehe in den Wettkampf.

Übung 1:

Um die Waden zu dehnen, stell dich vor eine solide Stütze und lehne dich mit den Unterarmen dagegen, den Kopf auf den Händen. Winkle ein Bein an und stell den Fuß auf den Boden vor dir, das andere Bein gestreckt nach hinten. Bewege die Hüfte langsam vor und halte den unteren Rücken dabei gerade. Die Ferse des geraden Beines soll flach aufliegen. Die Zehen zeigen gerade nach vorn oder sind etwas nach innen gedreht, während du diese Dehnung hältst.

Eine leichte Dehnung 30 Sekunden lang halten.

Nicht nachfedern, beidseitig üben.



Übung 2:

Um die Wade und die Achillessehne zu dehnen, senke die Hüfte, während du das Knie biegst. Halte den Rücken gerade. Der hintere Fuß sollte etwas nach innen zeigen, mindestens jedoch geradeaus, die Ferse liegt fest auf.

Halte die Dehnung 25 Sekunden lang.

Der Bereich der Achillessehne benötigt lediglich ein geringeres Dehngefühl.

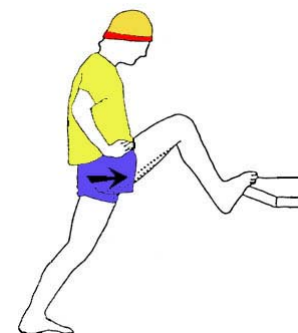


Übung 3:

Stelle den Fußballen auf eine feste Stütze. Der untere Fuß zeigt gerade aus. Biege jetzt das Knie des oberen Beines, während du die Hüfte nach vorne bewegst. Dies sollte den Unterleib, die Kniebeuger und die Vorderseite der Hüfte dehnen.

Halte die Dehnung 30 Sekunden lang.

Übe mit beiden Beinen



Dehnübungen

Übung 4:

Um Kniestrecke und Knie zu dehnen, halte die Spitze des rechten Fußes mit der linken Hand und ziehe die Ferse behutsam an das Gesäß heran. Das Knie beugt sich in einem natürlichem Winkel, wenn du den Fuß mit der entgegengesetzten Hand hältst.

Halte die Dehnung 30 Sekunden lang je Bein.

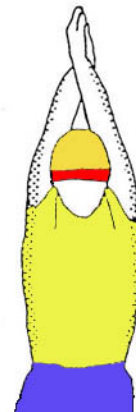


Übung 5:

Mit den Armen über Kopf und aufeinander liegenden Handflächen, strecke die Arme hoch und leicht nach hinten.

Atme ein, während du dich streckst und halte die Position 5 – 8 Sekunden lang.

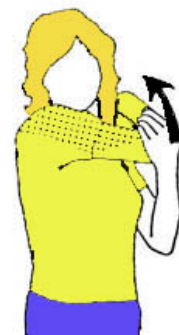
Dies ist eine hervorragende Dehnung für die Muskel der äußeren Teile der Arme, der Schulter und des Brustkorbes. Sie kann jederzeit und überall durchgeführt werden um Spannungen zu beseitigen und ein Gefühl der Entspannung und Wohlseins zu schaffen.



Übung 6:

Um die Schultern und die Mitte des oberen Rückens zu dehnen, zieh den Ellenbogen langsam über deine Brust zur gegenüberliegenden Schulter hin.

Halte dies 10 Sekunden lang.



Dehnübungen

Übung 7:

Hier ist eine einfache Dehnübung für die Oberarme und die oberen Schultern.

Mit den Armen über Kopf erfasse den Ellenbogen eines Armes mit der anderen Hand. Zieh den Ellenbogen behutsam hinter deinen Kopf, um so die Dehnung hervorzurufen.

Mach die Übung langsam und halte sie 15 Sekunden lang. Versuche nicht, durch Kraftaufwendung aufzulockern.

Dehne beide Seiten.

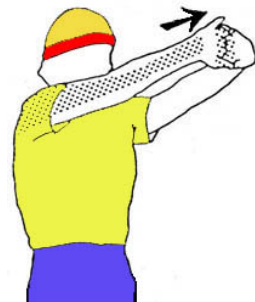


Übung 8:

Falte die Hände vor dir in Schulterhöhe.

Dreh die Handflächen nach außen, während du die Arme vorstreckst um Dehnung in den Schultern, im mittleren und oberen Rücken, in den Armen, Fingern und Handgelenken zu spüren.

Halte eine leichte Dehnung 15 Sekunden lang, dann entspanne dich und wiederhole die Übung.



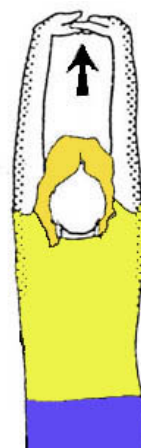
Übung 9:

Falte die Hände über dem Kopf. Dreh die Handflächen nach oben, strecke die Arme leicht nach hinten und hoch.

Spüre die Dehnung in den Armen, Schultern und den oberen Rücken.

Halte die Dehnung 15 Sekunden lang.

Halte den Atem nicht an



Dehnübungen

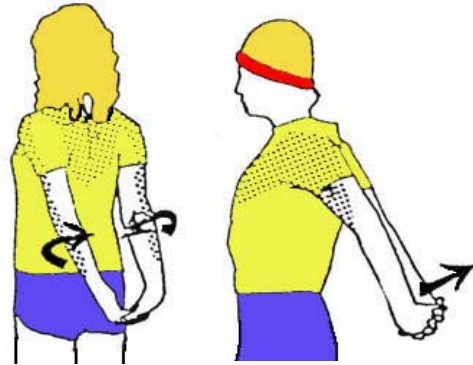
Übung 10:

Die Hände werden hinter dem Rücken gefaltet.
Bei dieser Übung drehen die Ellenbogen langsam nach innen, während du die Arme gerade ausstreckst.

Wenn es dir leicht fällt, dann hebe die Arme hinter dem Rücken, bis du eine Dehnung in den Armen, den Schultern oder im Brustkorb spürst.

Halte eine leichte Dehnung 5 – 15 Sekunden lang.

Halte den Brustkorb vorgewölbt und das Kinn zurück.



Übung 11:

Um die obere Schulter und den Hals zu dehnen, neige den Kopf seitwärts zur linken Schulter während deine linke Hand den rechten Arm schräg über den Rücken streckt.

Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang.

Mache die Übung beidseitig..



Viel Vergnügen beim Aufwärmen



Wünscht euer Sportkollege Hubert