



HOME WORKOUT

Dehnungsübungen mit Anne

Vorteile von Dehnung

- Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens und Förderung der Beweglichkeit.
- Entspannende, beruhigende und teils sogar meditative Wirkung, was das allgemeine Stresslevel reduziert.
- Verhinderung von Verletzungen durch eine höhere Bewegungsfreiheit und belastbarere Muskeln.
- Auch wenn der Blutfluss in den Muskel kurzfristig vermindert wird, verbessert sich die Durchblutung des Körpers langfristig, was zu mehr muskulärer Ausdauer und allgemein besseren sportlichen Leistungen führt.
- Die bessere Durchblutung verbessert nach dem Training zusätzlich den Nährstofftransport, was Muskelkater vorbeugt und sogar positive Effekte für den Muskelaufbau mit sich bringt.
- Regelmäßiges Dehnen in Kombination mit gezieltem Krafttraining beugt muskuläre Dysbalancen vor und bringt eine bessere Haltung mit sich, was unter anderem das allgemeine Erscheinungsbild verbessert.

Anleitung:

1. Stell dich aufrecht und in einen festen Stand hin, der Kopf ist aufrecht und schau geradeaus.
2. Nimm einen Arm (z.B. links) an deinen Kopf und dehne diesen dann auf die linke Seite.
3. Die Übung wird dann auf beiden Seiten drei Mal wiederholt und jeweils für fünf Sekunden gehalten.



Anleitung:

1. Such dir für diese Übung eine Wand und drücke den Arm wie abgebildet für zehn Sekunden gegen die Wand.
2. Wiederhole dies auf jeder Seite drei Mal.



Anleitung:

1. Bei dieser Übung kannst du deine Beine ein bisschen mehr als schulterbreit auseinander stellen, sollte es für dich aber noch nicht ergiebig genug sein, kannst du diese auch wie auf der Abbildung überkreuzen.
2. Strecke einen Arm (z.B. links) in die Luft und bewege dann den Oberkörper (inklusive Arm) auf die rechte Seite.
3. Diese Übung wiederholst du auf beiden Seiten drei Mal und hältst diese jeweils für fünf Sekunden.



Anleitung:

1. Setze dich für diese Übung auf den Boden (lege falls gegeben eine Matte oder einen Teppich hin).
2. Wir fangen wieder mit der linken Seite an, winkle dafür das rechte Bein an und lege das linke Bein darüber.
3. Danach versuchst du dich für fünf Sekunden mit dem Oberkörper Richtung deines rechten Knies zu drücken. (Bitte nicht auf Druck versuchen zum Knie zu gelangen)
4. Das Ganze wird wieder auf jeder Seite drei Mal wiederholt und für jeweils fünf Sekunden gehalten.



Anleitung:

1. Für diese Übung gehst du in den Ausfallschritt (das linke Bein nach vorn).
2. Das rechte Bein schiebst du dann nach hinten und der Fuß liegt wie auf der Abbildung dargestellt auf dem Boden.
3. Die Übung wird auf beiden Seiten drei Mal wiederholt und jeweils für fünf Sekunden gehalten.



Anleitung:

1. Für diese Übung kannst du dich auf eine Treppenstufe stellen oder die Füße leicht erhöht an eine Wand stützen.
2. Stufe: Stelle dich mit den Fußballen auf die Stufe und drücke dann die Fersen für zehn Sekunden nach unten.
3. Wand: Stelle die Zehenspitzen leicht erhöht an eine Wand und ziehe dich für zehn Sekunden Richtung Wand.
4. Die Übung wird drei Mal wiederholt und für zehn Sekunden gehalten.

