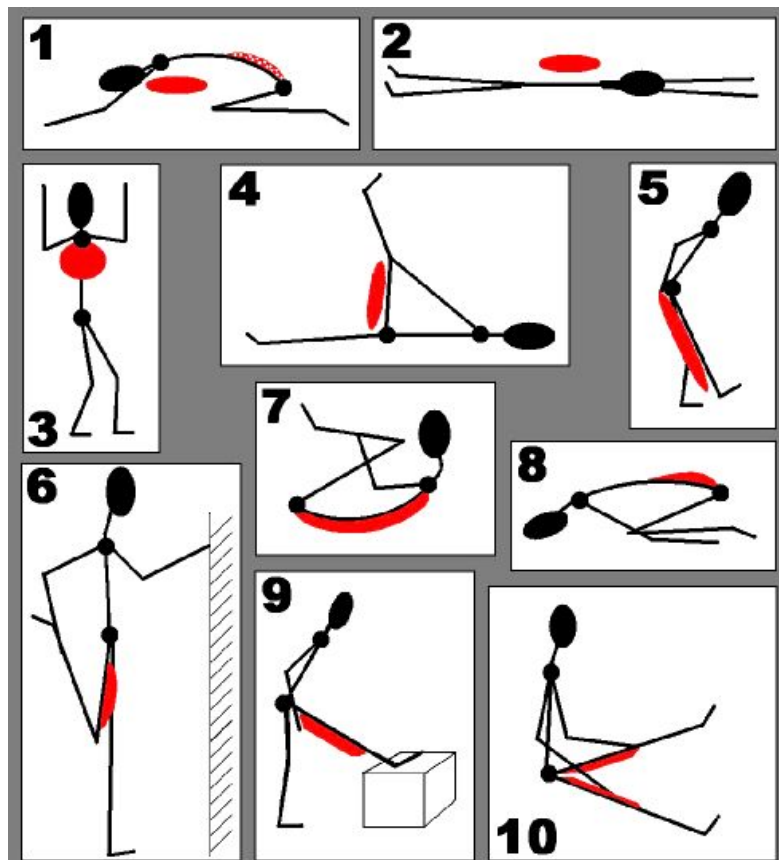


Ein Hauch von Dehnung!

Das artgerechte Dehnen der an den diversen Bewegungen beteiligten Muskeln- und Muskelgruppen sollte eigentlich in allen Sportarten berücksichtigt werden – und auch regelmäßig zur Anwendung kommen. Selbstverständlich gibt es für die allgemeinen Dehnungsübungen mannigfaltige Literatur. Fast jeder Autor bringt hier seine spezifischen Ansichten und Meinungen zu dieser Thematik ein! Oft geht es dann auch darum, was mehr oder weniger gut ist – bzw. sogar mehr schaden als nutzen bringt. Hier sollte man erst einmal eine klare Trennlinie ziehen: So gibt es einmal diverse Dehnübungen für die Vorbereitung auf eine sportliche Betätigung. Diese Dehnübungen bieten sich selbstverständlich auch als Nachbelastung nach einer sportlichen Betätigung an. Dann gibt es aber auch sehr spezielle Dehnübungen, welche fast immer einen erfahrenen Partner = Chiropraktiker, erfordern! Diese Dehnübungen dienen dazu, bereits arg verspannte Muskeln / Muskelgruppen zu mobilisieren. In meiner kurzen Blockübersicht gehe ich bewusst nicht auf diese speziellen Dehn- und Einrenkungsvarianten ein, da diese in die Hand eines Fachmanns (siehe oben) gehören. Meine Vorschläge sollen eher dazu dienen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Jeder KDK-ler sollte die paar Minuten für die nachfolgenden Vorschläge innerhalb seiner Trainingseinheiten berücksichtigen. Achtung: Alle hier aufgelisteten Dehnübungen dürfen erst nach dem allgemeinen Aufwärmen erfolgen. Und denken Sie bitte auch daran, nach Ihren schweren Trainingseinheiten noch einmal den wichtigsten, daran beteiligten Muskeln- und Muskelgruppen noch einmal mit den gleichen Übungsvorschlägen ihre Elastizität und Flexibilität zu erhalten.

Auf der nachfolgenden Zeichnung stelle ich 10 Übungen vor, welche eigentlich für uns KDK-ler völlig ausreichen. Selbstverständlich kann hier jeder auch noch seine eigenen Ideen einbringen. Aber denken Sie bitte auch beim Dehnen an die Prinzipien aller körperlichen Betätigungen: A = Allzu viel ist der Natur zuwider ----- B = Dehnen Sie sich nicht bis zur Schmerzgrenze ---- C = Acht bis maximal 12 Sekunden sollten sie die (ihren Möglichkeiten entsprechenden / angepassten Endpositionen aufrechterhalten --- D = 3-4 Einheiten pro Übung.



Zu Bild 01:

Mit dieser Übung dehnen Sie speziell die vordere Oberkörpermuskulatur. Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte (denken Sie hierbei unbedingt an Ihre Kniegelenke) – und machen Sie, wie es die Zeichnung aufzeigt, einen schönen Katzenbuckel. Dann hangeln Sie sich mit Ihren Armen so weit nach vorne, bis Sie eine >> leichtes Ziehen << in Ihrer Brustmuskulatur verspüren. Kommen Sie bitte nicht auf die >> Schnapsidee <<, sich von einem Partner zusätzlich auf dem Rücken drücken zu lassen. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung dehnt zusätzlich auch noch Ihren unteren Rückenbereich – und Ihre vordere Oberschenkelmuskulatur. Diese Übung sollte vor / nach jeder Bankdrückeinheit zur Gewohnheit werden!

Zu Bild 02:

Mit dieser Übung dehnen Sie speziell die gesamte Frontseite = Bauchbereich. Legen Sie sich auf d. Rücken – und strecken Sie dann ihre Beine – und Ihre Arme weit von sich. Hangeln Sie mit Ihren Armen und Ihren Beinen nach >> imaginären << Gegenständen hinter Ihrem Kopf, bzw. vor ihren Füßen. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sieht zwar äußerst simpel aus, sollte aber vor jeder Trainings-einheit zur Anwendung kommen.

Zu Bild 03:

Mit dieser Übung dehnen Sie sehr gezielt Ihre Brustmuskulatur. Stellen Sie sich in einer leichten Hockposition aufrecht hin. Führen Sie dann Ihre, waagerechte gehaltenen Oberarme mit den nach oben angewinkelten Unterarmen langsam (bitte niemals mit Schwungelementen arbeiten) nach hinten in Richtung Rücken. Verharren Sie bitte in der, Ihnen möglichen Position. Atmen Sie bitte synchron mit dem Nachhintenführen ihrer Arme tief ein. Halten sie dann die eingeatmete Luft so lange (8 -12 Sek.) an, bis Sie fertig sind. Auch diese Übung sollte vor / nach jeder Bankdrückeinheit (nach Übung 01) zur Gewohnheit werden!

Zu Bild 04:

Mit dieser Übung dehnen Sie gezielt Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur = Beinbizeps und Ihre Gesäßmuskulatur. Legen Sie sich auf d. Rücken – und heben Sie dann mit Hilfe Ihrer Arme ein Bein langsam an. Dabei sollte das Bein im Kniegelenk möglichst gestreckt bleiben. Vergessen Sie bitte nicht, beide Beine zu dehnen. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sollte zur Pflicht vor – und nach allen Kniebeuge- und Kreuzhebetrainingeinheiten werden.

Zu Bild 05:

Auch diese Übung dient den hinteren Oberschenkelmuskeln. Nehmen Sie eine leichte Vorlageposition ein. Winkeln Sie Ihre Beine leicht an. Dann lösen Sie langsam ein Bein vom Boden. Kontrollieren Sie dabei Ihre Balance! Nun heben Sie das >> Spielbein << langsam an. Verlagern Sie dabei den Fuß des Spielbeins in Richtung Schienbein. Wenn Sie bei dieser Übung Ihre Hände auf das Gesäß legen, wird Ihnen der sichere Stand bestimmt leichter fallen. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sollte vor allen Trainingseinheiten der Hantelkniebeuge erfolgen.

Zu Bild 06:

Mit dieser Übung dehnen Sie gezielt Ihre vordere Oberschenkelmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht vor einer Wand. Stabilisieren Sie Ihre Standsicherheit mit Ihrer >> freien Hand <<. Ziehen Sie dann einen Unterschenkel langsam in Richtung Gesäß. Dabei müssen beide Oberschenkel >> nebeneinander << bleiben. Vergessen Sie bei dieser Übung nicht Ihr anderes Bein! Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung ist ein >> absolutes Muss << vor - und nach jedem Beuge- und Zugtraining.

Zu Bild 07:

Mit dieser Übung dehnen- und massieren Sie Ihre Wirbelsäule. Legen Sie sich dazu unbedingt auf eine Trainingsmatte. Ergreifen Sie dann mit Ihren Händen die Beine. Machen Sie dann einen schönen Rundrücken. Schaukeln Sie dann langsam hin und her. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sollte nach jeder Trainingseinheit erfolgen.

Zu Bild 08:

Diese Übung ähnelt auf dem ersten Blick der Übung Nr. 01. Sie dehnen damit aber nicht Ihre Brustmuskulatur, sondern Ihre untere Rückenregion! Hierbei verlagern Sie Ihre Arme (im Gegensatz zu Übung Nr. 01) in Richtung Ihrer Unterschenkel. Sie können jetzt unter der Zuhilfenahme Ihrer Arme einen noch größeren Katzenbuckel aufbauen. Damit dehnen Sie gezielt Ihren unteren Rückenbereich. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sollte vor- und nach jeder Trainingseinheit erfolgen.

Zu Bild 09:

Diese Übung ähnelt der Übung auf Bild 05! Auch hier geht es speziell um Ihre hintere Beinmuskulatur. Auch die Gesäßmuskulatur wird hier verstärkt angesprochen. Stellen Sie sich aufrecht hin. Verlagern Sie dann Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Nun legen Sie Ihr Spielbein auf einen Kasten, welchen Sie nach und nach erhöhen sollten. Auch hier bitte beide Beine dehnen. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Auch diese Übung sollte vor – und nach allen Kniebeuge- und Kreuzhebettrainingseinheiten stattfinden.

Zu Bild 10:

Mit dieser Übung dehnen Sie gezielt Ihre innere Oberschenkelmuskulatur. Setzen Sie sich aufrecht auf eine Trainingsmatte. Spreizen Sie nun, unter der Zuhilfenahme Ihrer Hände langsam Ihre Beine auseinander. Halten Sie die Ihnen mögliche Position. Atmen Sie dabei ruhig und flach. Diese Übung sollten besonders alle SUMO-Kreuzheber und Beuger mit breiter Standposition vor und nach dem Training anwenden.

Hier noch einmal: Unter der Zuhilfenahme dieser Übungen sollten Sie eigentlich prima über die Runden kommen. Übertreiben Sie bitte nicht mit den entsprechenden Aktionsradien. Ein leichtes Ziehen darf sein – aber kein unangenehmer Schmerz! Verzichten Sie unbedingt auf >> wettkampftartige Duelle << mit Ihren Trainingskameraden. Nach jeder schweren Trainingseinheit sollte (so weit möglich) nach dem Dehnen auch noch eine gute Massage / Unterwassermassage erfolgen. Ein heißes Bad bietet sich auch sehr gut an. Weiterhin benötigt der Organismus dann eine ausreichende Nachtruhe.

Viel Erfolg beim Training! Der BVDK-KDK-Juniorenkadertrainer --- R. Küster.