

JANINA KOCH

FIT MIT DEHNÜBUNGEN

EINE ÜBUNGSSAMMLUNG



54
ÜBUNGEN
FÜR ZUHAUSE
& UNTERWEGS

FITMINGO.COM

FIT MIT DEHNÜBUNGEN

Janina Koch

**Fit mit Dehnübungen - Eine Übungssammlung
2. Auflage - Hanstedt, 2020**

E-Mail: info@fitmingo.com
Internet: www.fitmingo.com
Anschrift: Ollsener Str. 6, 21271 Hanstedt

FIT MIT DEHNÜBUNGEN

„Dehn’ dich fit!“

Regelmäßiges Dehnen eignet sich nachweislich um die eigene Beweglichkeit und Dehnfähigkeit zu erhöhen. Besonders wichtig ist dies für dich, wenn dein Alltag durch einseitige Bewegungen geprägt ist oder du von muskulären Dysbalancen betroffen bist. Aber auch wenn du sehr häufig Sport treibst, kannst du durch eine erhöhte Beweglichkeit in vielen Bereichen (Turnen, Tanzen etc.) deine Leistung steigern.

Sehr wirksam ist es regelmäßig eine extra Dehneinheit durchzuführen, bei der du dich ausschließlich deiner Beweglichkeit widmest. Die Übungen können aber auch immer und überall z.B. bei der Arbeit oder Zuhause zwischendurch mit eingebracht werden.

Training

Beachte bei deinem Beweglichkeitstraining, dass du vorher aufgewärmt sein solltest. So kannst du vermeiden deine Muskulatur durch die ungewohnten Reize zu überlasten und ggf. zu verletzen.

Atmung

Achte beim Ausführen der Übungen auf deine Atmung. Konzentriere dich darauf ruhig und gleichmäßig zu atmen.



Wärme dich vor dem Dehnen **auf** und halte jede Dehnposition für etwa **30 Sekunden!**



Achte auf eine **ruhige** und **gleichmäßige Atmung!**

INHALT

OBERKÖRPER (Arme, Schultern & Nacken) 5

RUMPF (Brust, Rücken & Bauch) 13

UNTERKÖRPER (Gesäß, Oberschenkel & Unterschenkel) 28

OBERKÖRPER

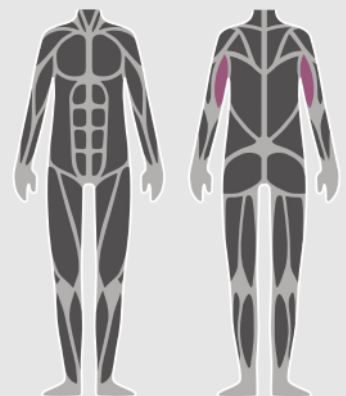
Arme, Schultern & Nacken

DEHNÜBUNG

HINTERER OBERARM (TRIZEPS)



- **DEHNPOSITION:**
Stelle dich hüftbreit hin. Deine Knie sind leicht gebeugt und dein Oberkörper ist aufrecht. Hebe deinen rechten Arm nach oben und lasse den Unterarm hängen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Fasse mit deiner linken Hand deinen rechten Ellenbogen und ziehe ihn zu deiner linken Schulter. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.
- **HINWEISE:**
 - Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
 - Beuge den Kopf nicht nach vorn.
 - Die Knie bleiben leicht gebeugt.
 - Konzentriere dich auf eine langsame, gleichmäßige Atmung.
- **DAUER:**
Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!

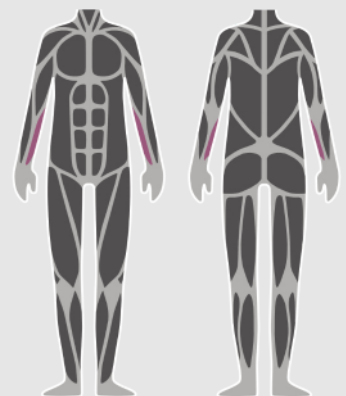


DEHNÜBUNG

UNTERARME



- **DEHNPOSITION:**
Stehe hüftbreit, die Beine bleiben leicht gebeugt. Strecke den rechten Arm aus, sodass die Handfläche nach vorne zeigt und die Fingerspitzen nach unten. Umfasse deine Finger mit der linken Hand und ziehe sie zu dir bis du einen Dehnreiz spürst. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.
- **HINWEISE:**
 - Halte den Arm gerade nach vorn gestreckt.
 - Konzentriere dich auf eine langsame, gleichmäßige Atmung.
- **DAUER:**
Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



DEHNÜBUNG

UNTERARME



- **DEHNPOSITION:**
Stehe hüftbreit, dein Oberkörper ist aufrecht. Halte einen Arm angehoben vor deinen Körper, die Handaußenfläche zeigt nach oben. Umfasse mit der anderen Hand die Finger und ziehe sie nach oben, zu dir heran. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.
- **HINWEISE:**
 - Um die Dehnung zu verstärken, ziehe die Finger weiter zu dir heran.
 - Konzentriere dich auf eine langsame, gleichmäßige Atmung.
- **DAUER:**
Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



DEHNÜBUNG

SCHULTERN



- **DEHNPOSITION:**
Strecke einen Arm nach oben und beuge ihn hinter deinen Kopf. Greife mit der anderen Hand das Handgelenk. Ziehe den Arm zur Seite bis du eine Dehnung spürst. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.
- **HINWEISE:**
 - Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt.
 - Konzentriere dich auf eine langsame, gleichmäßige Atmung.
- **DAUER:**
Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!

