

# Beweglichkeitstraining - Dehnungsübungen

zur Vermeidung von Muskelungleichgewichten und Schmerzzuständen  
und zur Verbesserung der sportlichen Leistung

zusammengestellt von  
Leichtathletiktrainer Karlheinz Meidinger

## Bereich 1: Beine

### 1-4: Hintere Oberschenkelmuskulatur

1: Im leichten Grätschstand mit völlig gestreckten Beinen den aufrecht gehaltenen Rumpf vorbeugen. Eine Intensitätserhöhung ist durch Beugen bis nahezu in die waagrechte Position möglich.

2: Im Kniestand links (Mattenunterlage!) den aufrecht gehaltenen Rumpf über das (beinahe) völlig im Kniegelenk gestreckte rechte Bein beugen. Weiteres Vorbeugen erhöht die Intensität. Seitenwechsel (SW).

3: In Rückenlage bei aufgestelltem (= Entlastung der Beckenposition) rechtem Standbein das (nahezu) gestreckte linke Spielbein mit beiden Armen in Richtung Rumpf ziehen. Zur Intensitätserhöhung den Fuß des Spielbeins beugen (Fußspitze senken!). SW.

4: Durchführung wie 3, jedoch mit gestrecktem (= auf der Matte liegendem) Standbein (höherer Schwierigkeitsgrad). SW.

### 5-8: Vordere Oberschenkelmuskulatur

5: Im Fersensitz mit geschlossenen Knien das Körpergewicht mit beiden Händen hinter dem Rumpf abstützen und zugleich die Hüfte strecken.

6: Offene (breite) Kanadierstellung. Die linke Hand fixiert das linke Standbein, die rechte erfasst den Rist des rechten Spielbeins. Die rechte Oberschenkelvorderseite durch Streckung (Vorschieben) der rechten Hüfte dehnen. Der Rumpf bleibt aufrecht. Intensitätserhöhung durch kräftigeren Armzug am Rist. Eine engere Kanadierstellung stellt höhere Ansprüche an das Gleichgewicht. SW.

7: In der Bauchlage die geschlossenen Beine beugen, mit beiden Händen die Füße an den Risten erfassen und zum Gesäß ziehen.

8: In stabilisierter (gebeugtes linkes Bein) Seitenlage den rechten Fuß am Rist erfassen und die rechte Hüfte durch Vorschieben strecken. Die Intensität kann durch einen kräftigeren Armzug am Rist erhöht werden. Variante: Die Übungsausführung im freien Stand verbessert zusätzlich das Gleichgewicht. SW.

### 9-16: Unterschenkel- und Fußmuskulatur

9: In Schrittstellung mit beiden Händen gegen eine Wand drücken. Der gesamte Körper bildet dabei von der linken Ferse bis zum Kopf eine Gerade. Die Fußsohle hält ständig Bodenkontakt. Die Intensität kann durch ein Beugen der Arme bei gleichzeitigem Vorschieben des rechten Knies erhöht werden. SW.

10: wie 9, doch ist das linke Bein im Knie gebeugt. Intensitätserhöhung durch Senken des linken Knies. Die Fußsohle hält ständig Bodenkontakt. SW. **Variante:** Erhöhte Unterlage (Stufe) wie 11.

11: Variante zu 9. Stand auf einer Stufe. Absenken der rechten Ferse. Die Dosierung der Belastung erfolgt mit dem linken Bein. SW.

12: Im hüftbreiten Stand auf beiden Fußsohlen den (von den Fersen bis zum Kopf) gestreckten und in starker Vorlage gehaltenen Körper mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Die Intensität durch eine größere Entfernung der Füße von der Wand erhöhen.

13: Die Zehen des rechten Fußes bis zur maximalen Streckung gegen eine senkrechte Fläche drücken. Intensitätserhöhung durch Vorschieben der Knie. SW.

14: Belastung des linken Standbeins. Den Fuß des rechten Spielbeins mit der Spitze aufsetzen, die Ferse nach außen drehen und den Rist vorschieben. SW.

15 und 16: Kniestand rechts mit aufgestützten Händen. Linker Fuß auf Höhe des rechten Knies. Den rechten auf einer Rolle oder einem zusammengerollten Handtuch aufliegenden Rist gegen den Boden drücken (strecken). Dehnung der vorderen Schienbeinmuskulatur. SW.

## Bereich 2: Hüfte

### 17-19: Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)

17: Dehnung der Muskulatur beider Oberschenkelinnenseiten: Im Sitz bei gebeugten und geöffneten Knien mit beiden Händen die (mit den Sohlen sich berührenden) Füße im Zehenbereich umfassen und den Rumpf aufrichten.

18: Im gegrätschten Hockstand beide Arme mit den Handflächen auf dem Boden fixieren und mit den Ellbogen die Knie nach außen drücken. Die Intensität kann durch weiteres Vorneigen des Rumpfes erhöht werden.

19: Dehnung der Muskulatur einer Oberschenkelinnenseite: Im aufrechten Stand das linke Bein belasten und beugen und gleichzeitig das rechte gestreckte Bein gegen den Boden drücken. Intensitätserhöhung durch stärkeres Beugen des linken Beins. SW.

### 20-25: Gesäßmuskulatur und Abduktoren

20: In der Rückenlage das Knie des gebeugten rechten Beins mit der linken Hand erfassen und zur linken Schulter ziehen. Beide Schultern bleiben ständig im Kontakt mit der Unterlage. Die Intensität kann durch stärkeren Zug verstärkt werden. SW.

21: Im Sitz den linken Fuß im Bereich des Außenknöchels auf den Oberschenkel des rechten gebeugten Beins legen und den Rumpf mit hinter dem Körper fixierten Armen abstützen. Intensitätserhöhung durch (Vor-)Kippen des Beckens. SW.

22: In Rückenlage den linken Fuß im Bereich des Außenknöchels auf den Oberschenkel des rechten gebeugten Beins legen und dieses am Unterschenkel mit beiden Händen zum Körper ziehen. Intensitätserhöhung durch knienäheres Erfassen des Unterschenkels. SW.

23: Im Sitz den Rumpf durch Abstützen mit dem rechten Arm aufrecht halten und den Fuß des gebeugten rechten Beins auf der Oberschenkelaußenseite des gestreckten linken Beins auf den Boden stellen. Mit der Hand des linken Arms außerhalb des rechten Oberschenkels das linke Bein oberhalb der Kniescheibe ergreifen, um die Muskulatur im rechten Gesäß zu dehnen. Zur Erhöhung der Intensität den Druck mit dem linken Ellenbogen gegen die Oberschenkelaußenseite des rechten Beins verstärken. SW.

24: Den Rumpf über das im Knie gebeugte rechte Bein legen und mit den Unterarmen abstützen. Intensitätserhöhung durch weiteres Absenken des Rumpfes. SW.

25: Den Rumpf mit den Armen in Rückenlage fixieren. Anschließend das aufgestellte rechte Bein mit dem linken Bein im Kniebereich überkreuzen und nach links (Richtung Körpermitte) zu Boden drücken. Eine Kopfdrehung rechts erhöht zusätzlich die Mobilisierung der Wirbelsäule. SW.

### 26-27: Hüftgelenksstrecker

26: Spagatschrittposition. Das rechte Bein ist im Knie 90 Grad gebeugt, das linke gestreckt. Beide Arme stützen den in Verlängerung des linken Beins auf dem rechten Oberschenkel ruhenden Rumpf ab. Ein weiteres Absenken des Beckens erhöht die Intensität. SW.

27: In extremer Kanadierstellung (linkes Bein mit dem Knie auf der Matte, Ferse leicht auswärts gedreht) mit aufgestützten Armen das Becken absenken und den linken Hüftbeuger gedehnt halten. Zur Intensitätserhöhung das rechte Knie weiter vorschieben. SW.

**Zeichenerklärung:**  
SW = Seitenwechsel

**Kontaktadresse:**  
TUS Kremsmünster - Leichtathletik

Mag. Karlheinz Meidinger ☎ 07583 / 7428  
Franz Lutzky Str. 14 ✉ k.meidinger@eduhi.at  
4550 Kremsmünster 🌐 www.tus.kremsmuenster.at/LA

## Bereich 3: Bauch und Rücken

### 28-29: Bauchmuskulatur

28: In Bauchlage mit aufgestützten Unterarmen den Brustkorb leicht vom Boden wegdrücken. Das Becken bleibt auf der Unterlage fixiert.

29: Den Rücken und das Becken bei gestreckten Armen im Grätschstand auf einem Fitball fixieren. Vorteil: Dehnung bei entlasteter Wirbelsäule.

### 30-32: Rückenstreckmuskulatur

30: Die gesamte Gewicht des Rumpfes ruht auf dem Fitball. Dehnung im Bereich der Lendenwirbelsäule bei entlasteten Bandscheiben.

31: Rückenlage. Die Beine an den Unterschenkeln in Knienähe erfassen und zum Brustkorb ziehen. Kopf und Schultern bleiben auf der Matte. Die Intensität durch Abheben des Kopfes erhöhen.

32: Im Fersensitz vorbeugen, bis der Kopf in Knienähe den Boden berührt.

### 33-35: Mobilisation der Lendenwirbelsäule

33: In Rückenlage die gebeugten geschlossenen Beine nach links (im Idealfall) bis zum Boden absenken. Der rechte Arm liegt gestreckt in Verlängerung der Oberschenkel. Beide Schultern bleiben ständig im Kontakt mit der Unterlage. SW.

34: Im Seitstütz auf dem linken Bein den Rumpf und die (gestreckte) Hüfte bei aufgestützten Armen bis knapp über den Boden absenken. SW.

35: Im Stand mit hinter dem Kopf fixierten Armen den Rumpf bei ruhig gehaltener gestreckter Hüfte nach der linken Seite senken. In der Stirnebene bleiben! SW.

### 36-37: Beugemuskulatur der Halswirbelsäule

36: Aufrechter Stand mit maximal angehobenem Brustbein und ruhigem Oberkörper. Zur Seite Neigen des Kopfes nach links. SW.

37: Aufrechter Stand mit maximal angehobenem Brustbein. Den in Verlängerung des Rumpfes gehaltenen Kopf nach rechts drehen. SW.

## Bereich 4: Brust, Schultern und Arme

### 38-43: Großer Brustmuskel und Schultermuskulatur

38: Aus dem Kniestand die Handflächen weit nach vor schieben und beide Schultern und den Oberkörper nach unten drücken. Intensitätserhöhung durch Zurückschieben des Gesäßes. **Variante:** Abwechselnd eine der beiden Schultern stärker nach unten drücken.

39: Aus dem Kniesitz den Rumpf senken und mit der rechten Hand abstützen. Den linken Arm seitlich wegstrecken und die Schulter gegen den Boden drücken. Blick nach rechts. SW.

40: Im leichten Grätschstand einen (Turn-)Stab mit gestreckten Armen hoch und zurück führen und die Dehnung halten.

41: Im leichten Grätschstand bei leicht vor gebeugtem bis aufrechtem Oberkörper die gestreckten Arme mit nach oben weisenden Handflächen hoch und zurück führen und gedehnt halten.

42: Aus dem Liegestütz rücklings mit nach hinten weisenden Fingern die Beine beugen und das Gesäß bis zu den Fersen vorschieben.

43: Aufrechter Stand. Die Ellbogen bei sich hinter dem Rumpf berührenden Handflächen so weit wie möglich zurück schieben und die Dehnung halten.

### 44-45: Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur

44: Den gebeugten rechten Arm mit der linken Hand zur Brust ziehen. Dabei den rechten Unterarm durch Auswärtsdrehung beugen und mit der Hand die rechte Schulter berühren. Seitenwechsel.

45: Den gebeugten rechten Arm (bei auswärts gedrehtem Unterarm) mit der linken Ellenbeuge zur Brust ziehen und durch Druck mit der linken Hand auf die (Widerstand leistende) rechte Hand die Intensität steuern. SW.

### 46-47: Vordere Oberarmmuskulatur

46: Die mit verschränkten Händen hinter dem Körper gehaltenen gestreckten Arme heben und gedehnt halten.

47: Im Stand mit dem (ein V bildenden) Daumen und Zeigefinger der rechten Hand bei gestrecktem Arm einen Kasten oder Türstock (deutlich unter Schulterhöhe!) berühren und anschließend den Rumpf mit Linksdrehung vorschieben. SW.

48: **Hintere Oberarmmuskulatur.** Mit der linken Hand den Rücken zwischen den Schulterblättern berühren und anschließend mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach unten schieben. SW.

### 49-50: Unterarmmuskulatur

49: Hohe Bankstellung. Die nach vorne zeigenden Finger beider Hände 180 Grad auswärts drehen, bis die Finger nach hinten weisen.

50.1 und 50.2: Die linke Hand greift von oben auf die rechte Hand und drückt die Finger und das Handgelenk der rechten Hand in die maximal mögliche Beugung. Der rechte Arm ist (noch) gebeugt (50.1). Das Strecken des rechten Arms führt zur gewünschten Dehnung (50.2). SW.

## Trainingstipps:

### Wann?

Dehnen Sie zum richtigen Zeitpunkt!

**Wann ist Dehnen angezeigt?** Nach einem Ausdauertraining im aeroben Intensitätsbereich (Regenerations-, Stabilisierungs- und Entwicklungstraining).

**Wann ist Dehnen nicht angezeigt?** Vor Wettkämpfen sowie nach Trainingseinheiten im anaeroben Intensitätsbereich (Tempotraining, Intervalltraining) und nach Wettkämpfen.

### Welche Muskelbereiche?

Mit allen auf der Postervorderseite abgebildeten Übungen trainieren Sie die zu Verkürzung neigenden (= tonischen) Muskeln innerhalb einer Muskelschlinge.

In mehreren Fällen werden durch eine Übung, die einem der vier Bereiche zugeordnet ist, gleichzeitig weitere Muskeln/Muskelgruppen mittrainiert. Zum Zweck der besseren Auffindbarkeit scheint jede Übung nur in ihrem Hauptwirkungsbereich auf.

Freizeit- und Hobbysportler wählen je zwei Übungen aus allen vier Bereichen, Wettkampfsportler wählen je drei bis vier Übungen aus allen vier Bereichen.

### Wie?

Führen Sie jede Übung technisch richtig durch (Qualität geht vor Quantität)! Wählen Sie bei verbesserter Beweglichkeit eine anspruchsvollere Übung/Variante! Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, ohne die Luft für längere Zeit anzuhalten! Dehnen Sie nur so weit, wie es schmerzfrei möglich ist!

### Wo?

Üben Sie auf einer Gymnastikmatte in einem angenehmen Ambiente!

### Wie oft?

Freizeit- und Hobbysportler üben 2 mal/Woche, Wettkampfsportler 3-5 mal/Woche.

### Wie lange?

Freizeit- und Hobbysportler dehnen auf beiden Seiten jeweils 30-45 Sekunden und wiederholen die Übung ein- bis zweimal, Wettkampfsportler dehnen auf beiden Seiten jeweils 30-45 Sekunden und wiederholen die Übung zwei- bis dreimal!