

## **Stretching und Dehnungen nach deinem Sport - Workout**

Stretching oder Dehnungen sind essenziell für deinen Körper. Durch dir vorangegangene Muskelarbeit wurde deine Muskulatur ständig angespannt, die Muskelfasern wurden verkürzt und zusammengezogen. Damit du deine Beweglichkeit erhalten oder verbessern kannst, müssen zwingend nach jeder Trainingseinheit die beanspruchten Muskeln gedehnt werden. Die Auswahl, die ich dir hier an die Hand gebe, musst du nicht alle täglich nutzen, sondern nur drei oder vier, so dass die relevanten Muskelgruppen wie hintere Muskelkette Rumpf und Beine, vordere Beinmuskeln, Trizeps und Bauchmuskulatur abgedeckt sind – das genügt vollkommen.

Zur Unterstützung deiner beanspruchten Muskelfasern, Sehnen und Gelenke empfehle ich dir zusätzlich nach dem Duschen die Anwendung eines wärmenden CBD Gels. Das unterstützt deinen Körper gegen den Muskelkater anzukämpfen – er wird nicht so schmerzhaft und dauert nicht so lange als ohne die Anwendung des Gels.

Jede der Dehnung, die du nach dem Sport durchführst, wird ca. 30 Sekunden gehalten. Nach 10 Sekunden versuchen, weiter in die Dehnung zu kommen, nach weiteren 10 Sekunden versuchst du ein noch intensiveres Stretching. Bitte nicht federnd Dehnen, sondern haltend. Nur alle 10 Sekunden versuchen, weiterzukommen.



### **Dehnung 1: Schulterblätter und Oberarme**

Du nimmst deinen gestreckten rechten Arm und ziehst ihn mit dem linken Unterarm so weit wie möglich zu deiner linken Schulter. Achte darauf, dass dein Oberkörper nicht mit zur Seite dreht.

Nach 30 Sekunden die andere

Seite genauso dehnen.



### **Dehnung 2: Trizeps**

Du nimmst deinen rechten Arm gestreckt zur Decke hinter deinen Kopf. Dann greifst du mit deiner linken Hand an den Ellbogen und lässt den rechten Unterarm zum Rücken runterfallen. Die Hand zieht nun am Ellbogen nach hinten unten bis der Dehnschmerz einsetzt.

Nach 30 Sekunden wechselst du die Seite.



### **Dehnung 3: Vordere Muskelkette**

Du gehst in Schrittstellung. Deine Arme so weit nach oben strecken wie möglich, Handflächen gegeneinanderdrücken. Dann schiebst du deinen Körper über das vordere, im Knie gebeugte Bein, soweit es geht. Dabei das hintere Bein maximal strecken. Oberkörper sogar noch leicht

nach hinten verlagern.

Nach 30 Sekunden das andere Bein nach vorne stellen.



### **Dehnung 4: Po und hintere Beinmuskulatur**

Du stellst dich auf ein Bein, wenn du nicht so lange darauf stehen kannst, lehnst du dich an einer Wand an. Dann ziehst du dein anderes Bein so weit wie möglich an den Bauch ran – greife am Unterschenkel. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.

Nach 30 Sekunden wechselst du dein Bein.



### **Dehnung 5: hintere Beinmuskulatur intensiv**

Du hebst ein Bein an und drückst dich mit dem Fuß an eine Wand. Alternativ kannst du dein Bein auch auf einer Stange, einem Zaun oder einer Stuhllehne ablegen. Das Knie ist maximal gestreckt und du neigst deinen Oberkörper so weit vor wie möglich.

Nach 30 Sekunden Seite wechseln.



### **Dehnung 6: Innere Beinmuskeln und seitlicher Rumpf**

Du setzt dich auf den Boden, so breitbeinig wie es dir möglich ist. Im Knie und im Sprunggelenk maximal gestreckt. Dann neigst du deinen Oberkörper nach links, nur so weit, dass deine Beine nicht

abheben. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.



### **Dehnung 7: seitliche Halswirbelsäulenmuskulatur**

Du stellst dich an eine Wand, damit dein Kopf möglichst nicht nach hinten abknickt. Dann neigst du deinen Kopf nach rechts und ziehst mit deiner rechten Hand leicht am Kopf. Dein linker Arm versucht die Dehnung zu verstärken, indem er Richtung Boden rausschiebt.

Nach 30 Sekunden wechselst du die Seite.

Wenn du diese Dehnungen regelmäßig nach deinen sportlichen Aktivitäten durchführst, wirst du bald merken, dass du viel beweglicher wirst, ein runderes Gangbild erhältst und dich in deinen Gelenken viel freier fühlst.