

Dehnchallenge

Vom 7.1. bis 17.2.

In Kürze

- Wer?** Jede/r – unabhängig von einer Mitgliedschaft bei uns.
- Was?** Verbesserung der Beweglichkeit, Reduzierung von Verspannungen
- Wo?** Wo du willst. Zu Hause, in der Arbeit oder unterwegs...
- Wann?** 6 Wochen lang, 6 Mal pro Woche (7.1. bis 17.2.2020)
- Wie viel?** Die Teilnahme an der Challenge ist kostenlos.

Wer zusätzlich beim Dehn-Wettbewerb mitmachen möchte, zahlt 5,- € in eine Gemeinschaftskasse, über deren Verwendung für einen wohltätigen Zweck der Sieger bestimmen darf.

Beschreibung

Bei unserer ersten Challenge in diesem Jahr liegt der Fokus auf den gesundheitlichen Effekten der Übungen und der Wettbewerbscharakter tritt etwas in den Hintergrund. Mit Hilfe 6 spezieller Dehnübungen werden wir in den kommenden 6 Wochen unsere Beweglichkeit verbessern. Ich habe bei der Auswahl der Dehnübungen folgende 3 Schwerpunkte gesetzt:

- **Schmerzreduktion**
Verminderung bzw. Vorbeugung von Schmerzen vor allem im Nacken, im unteren Rücken und in den Knien durch das Lösen von Verspannungen.
- **Bessere Funktionalität**
Verbesserung des Zusammenspiels von Muskeln und deren Gegenspieler durch das Beseitigen von Verkürzungen. Ein Beispiel: durch häufiges und langes Sitzen kann die Hüftbeugemuskulatur verkürzen. Dies führt in der Regel dazu, dass das Nervensystem die Ansteuerung der Gegenspieler (Gesäßmuskeln) unterdrückt. Dadurch müssen Muskeln im Rücken und den Oberschenkeln aushelfen und die Arbeit übernehmen, wodurch die Gesäßmuskulatur immer weiter verkümmert und die Hilfsmuskeln immer mehr unter Spannung stehen, was wiederum zu einer ganzen Kaskade weiterer Probleme führen kann.
- **Mehr Beweglichkeit für mehr Lebensqualität**
Die Beweglichkeit ist neben Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Balance eine der 5 Säulen körperlicher Fitness. Eine höhere Beweglichkeit ist aber nicht nur in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit wichtig, sie erleichtert auch alltägliche Bewegungsabläufe wie das Binden der Schuhe :-)

Ablauf

Du bekommst 6 Dehnübungen vorgegeben, die auf 6 Wochentage verteilt werden. Die Gesamtdauer pro Tag beträgt genau 6 Minuten. Die Durchführung der Übungen kannst du dem beiliegenden Übungsplan entnehmen. Auf dem Übungsplan findest du auch 6 Kraftübungen für die zu dehnenden Muskeln, welche du in dein tägliches Programm integrieren kannst. Der Zeitaufwand erhöht sich dadurch von 6 auf 10 Minuten täglich. Das ist es aber wert ;-)

Wenn du möchtest, kannst du zur Motivation am Dehnwettbewerb teilnehmen. Hierzu lässt du zu Beginn und am Ende der Challenge bei folgender Übung den Abstand deiner Finger von deinen Zehen messen.

Vorher: + 5 cm	Nachher: - 4 cm
	

Im dargestellten Beispiel habe ich mich also um 9 cm verbessert.

Achte bei der Messung jeweils darauf, dass deine Beine durchgestreckt sind und du deine Vorfüße zu dir ran ziehst. Der Rücken muss hier ausnahmsweise nicht gerade sein.

Übungsplan

Tag	1 und 4	2 und 5	3 und 6
Übung	Hüftbeuger li Hüftbeuger re Beinbeuger	Nacken li Nacken re Brust	Gesäß li Gesäß re unterer Rücken

Jede Dehnübung dauert 2 Minuten und besteht aus 5 Phasen.

Phasen 1, 3, und 5: Dehnen, bis der Schmerz Stärke 8 bis 9 von 10 erreicht.

Phasen 2 und 4: mit aller Kraft die gedehnte Muskulatur gegen die Dehnung anspannen, ohne die Position zu ändern.

Phase	1	2	3	4	5
Dauer in s	30	15	30	15	30
Aktion	dehnen	anspannen	dehnen	anspannen	dehnen

Wie du siehst, enthält jede Dehnübung ein statisches Maximalkrafttraining für die gedehnte Muskulatur. Ich finde es vorteilhaft, die involvierten Muskeln und Gelenke zusätzlich über den gesamten Bewegungsbereich dynamisch zu beanspruchen. Wenn du ein kurzes dynamisches Krafttraining in deinen täglichen Übungsablauf integrieren möchtest, findest du nachfolgend zwei Vorschläge.

Tag	1	2	3	4	5	6
Vorschlag 1	Beinheben	Liegestütz	Kniebeugen	Klimmzüge	Schulterdrücken	Beckenheben
Vorschlag 2	Beinheben + Liegestütz	Kniebeugen + Klimmzüge	Schulterdrücken + Beckenheben	Beinheben + Liegestütz	Kniebeugen + Klimmzüge	Schulterdrücken + Beckenheben

Trainingsform: Tabata

Beschreibung: Ein Training dauert 4 Minuten und umfasst 8 Intervalle zu je 30 Sekunden. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Aktivphase und 10 Sekunden Pause.

Beispiel 1: Bei Vorschlag 1 würdest du am 2. Tag also 8 Mal 20 Sekunden lang Liegestütze durchführen und dazwischen jeweils 10 Sekunden Pause machen.

Bei Vorschlag 2 würdest du am Tag 2 im ersten Intervall Kniebeugen machen, im zweiten Klimmzüge, dann wieder Kniebeugen usw. bis du alle 8 Intervalle absolviert hast. Du hättest am Ende also jede der beiden Übungen viermal gemacht.

Die Dehnübungen

Zielmuskulatur	Darstellung	Beschreibung
Hüftbeuger		Dehnphase: Du stehst aufrecht, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Ziehe einen Fuß etwa eine Schrittlänge nach hinten. Der Rumpf ist absolut gerade. Kippe nun deinen Rumpf im Hüftgelenk – Rumpf und Becken bleiben dabei eine unbewegliche Einheit – so weit wie möglich nach hinten. Am besten schiebst du dazu deine Leiste nach vorne. Du solltest die Dehnung in der Leiste oder am oberen Ende des Oberschenkels spüren. Kraftphase: Drücke den hinteren Fuß bei gestrecktem Bein mit voller Kraft in den Boden, ohne dabei die Position zu verändern. Kippe danach die Einheit Becken-Rumpf noch einmal so weit wie möglich nach hinten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen.
Beinbeuger		Dehnphase: Setze dich auf den Boden und strecke die Beine vollständig aus. Lege eine Schlinge (Seil, Gürtel, Handtuch) auf Höhe der Zehengrundgelenke um die Füße. Ziehe nun zunächst die Füße so weit wie möglich zu dir. Ziehe dann deinen Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Du bleibst währenddessen im Hohlkreuz und in der Brustwirbelsäule gerade. Du spürst den Dehnungsschmerz wahrscheinlich in der Kniekehle. Kraftphase: Halte mit deinen Händen und dem Zug der Schlinge deinen Körper in der erreichten Position, während du mit maximaler Kraft deine Vorfüße nach vorne drückst und deinen Oberkörper nach hinten oben ziehst. Achte dabei darauf, die Position des Rumpfes nicht zu verändern. Ziehe dann mit Hilfe der Schlinge deinen Rumpf bei weiterhin geradem Rücken (Beugung nur in der Hüfte) noch weiter nach vorne und deine Vorfüße bei weiterhin gestreckten Beinen zu dir heran.
Nacken		Dehnphase: (Bsp. rechte Seite) Kopf und Brustwirbelsäule sind aufgerichtet, Blick geradeaus. Ziehe dann mit gebeugtem Ellenbogen deine rechte Schulter so tief wie möglich nach unten (Rück bleibt gerade). Greife nun mit der linken Hand so über deinen Kopf, dass deine Fingerspitzen etwa an der Oberkante des rechten Ohrs anliegen. Ziehe den Kopf so weit wie möglich nach links. Kraftphase: Halte den Kopf mit der Hand in der erreichten Position, während du aus der Nackenmuskulatur heraus versuchst, den Kopf nach rechts zu ziehen. Ziehe anschließend deinen Kopf noch einmal zunehmend so weit wie möglich nach links.

Brust		Dehnphase: Stelle dich vor einen Türrahmen und hebe die angewinkelten Arme seitlich vom Körper an, bis die Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe sind und die Unterarme nach oben zeigen. Lehne dich nach vorne in den Türrahmen, bis du eine deutliche Dehnung in Brust und Schultern spürst. Kraftphase: Drücke aus der Brustmuskulatur heraus deine Arme nach vorne gegen den Türrahmen. Drücke nur so fest, dass deine Position sich nicht verändert. Nach dem Lösen der Spannung lehnst du dich noch weiter nach vorne.
Unterer Rücken		Dehnphase: Setze dich aufrecht auf den Boden und lege die Fußsohlen aneinander. Lass die Knie nach außen fallen, beuge dich so weit wie möglich nach vorne und umfassen mit den Händen deine Füße. Es kann sein, dass du die Dehnung nicht nur im unteren Rücken, sondern auch in der Hüfte oder den Leisten spürst. Das ist okay. Tipp: wenn du den oberen Rücken dabei möglichst gerade hältst, geht die Dehnung noch mehr in den unteren Rücken. Kraftphase: Halte dich mit den Händen in der erreichten Position und ziehe aus der Rückenmuskulatur heraus mit voller Kraft dagegen. Die Position des Rumpfes darf sich dabei allerdings nicht verändern. Nach dem Lösen der Spannung wieder von vorne beginnen und noch tiefer in die Dehnung gehen.
Gesäß		Dehnphase: Setze dich auf einen Stuhl oder auf den Boden und lege ein Bein in einem Winkel von 90° auf das andere Bein. Sitz absolut gerade und gehe dabei maximal ins Hohlkreuz. Beuge dich nun ausschließlich im Hüftgelenk – Becken und Rumpf bleiben völlig unbewegt – so weit wie möglich nach vorne. Die Dehnung sollte nun hauptsächlich im Gesäß spürbar sein. Du bemerkst sie aber vielleicht auch im Oberschenkel oder in der Leiste. Kraftphase: Drücke mit voller Kraft dein oberes Bein gegen das untere, sodass die Gesäßmuskulatur des oberen Beins maximal angespannt ist. Nach dem Lösen der Spannung wieder von vorne beginnen und noch tiefer in die Dehnung gehen.