7x7 Dehnübungen (Aus: Gerd Schnack: Fit in 7 x 7 Sekunden - Stretching für jeden Tag)

Die sieben Hanseaten umfassen verschiedene Dehnübungen und können gut zur Vorbereitung auf eine körperliche Anstrengung oder auch einfach zur Entspannung zwischendurch genutzt werden. 7x7 heisst es, weil man die sieben Übungen jeweils sieben Sekunden hält und danach wieder löst. Damit man sie einfacher behalten kann, haben sie Tiernamen, welche den Positionen oder gedehnten Bereichen am besten entsprechen. Z.B. wird die seitliche Dehnung des Halses zum Giraffenhals. Die Hanseaten werden statisch (Endposition halten ohne Wippen) ausgeführt und die Endposition sieben Sekunden gehalten.

Dehnübungen helfen

- den Körper auf eine Belastung vorzubereiten
- den Bewegungsradius der Gelenke zu erhalten oder zu verbessern
- die Regeneration zu verbessern

Pferdesprung

Beim Pferdesprung stützt man sich am besten auf einem Stuhl oder an einer Wand ab und geht in einen Ausfallschritt von etwa einer Schrittlänge. Dann schiebt man das Gesäss nach vorne und drückt die Ferse des hinteren Beines in den Boden. Das hintere Bein ist dabei gestreckt. Die Dehnung spürt man im hinteren Unterschenkel. Um die Dehnung weiter in Richtung Achillessehne zu verschieben, kann man das Knie des hinteren Beines beugen und nochmals sieben Sekunden halten.

Storchenbein

Das Storchenbein dehnt den vorderen Oberschenkel. Zur Ausführung hält man sich am besten an einem Stuhl fest oder stützt sich an einer Wand ab. Man fasst mit der Hand das Sprunggelenk und zieht den Fuss zum Gesäss. Hat man Schwierigkeiten den Fuss zu erreichen kann die sitzende Variante auf dem Stuhl oder die liegende Variante seitlich auf dem Boden Abhilfe schaffen. Auch hier wird das Gesäss nach vorne geschoben.

Känguruspagat

Für den Känguruspagat sucht man sich eine kleine Erhöhung wie z.B. einen Stuhl, wo man gut eine Ferse aufsetzen kann. Der wichtigste Punkt bei dieser Übung ist ein leichtes Hohlkreuz; das Gesäss wird leicht nach hinten geschoben, bis der untere Rücken sich ein bisschen nach vorne rundet. Dadurch erhält der hintere Oberschenkel eine bessere Dehnung. Ist kein oder wenig Zug zu spüren, kann man den Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne beugen. Dabei wird das leichte Hohlkreuz beibehalten.

Wie bei allen Dehnübungen ist darauf zu achten, dass die Muskeln und Sehnen gedehnt werden und die Gelenke dabei nicht überstreckt werden. Hier bedeutet das: Das Knie ist gerade oder leicht gebeugt ohne völlig gestreckt zu sein.

Katzenbuckel

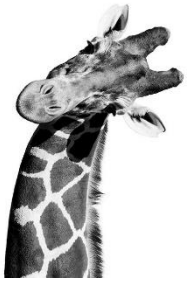
Der Katzenbuckel dient der Entspannung des unteren Rückens und kann sehr gut auf einem Stuhl ausgeführt werden. Mit den Händen die Kniekehlen fassen und den Rücken so rund machen, wie es möglich ist. Hierbei ist zu beachten, dass der Rücken sich aktiv bewegt, während die Arme nur einen leichten Zug ausüben. Alternativ kann man ein Knie im Sitzen umfassen oder die Beine überschlagen und den Oberkörper seitlich daneben nach vorne unten führen.

Bärentatze

Bei der Bärentatze dehnt man den äusseren Unterarm. Dazu umfasst man die Hand des zu dehnenden Armes und streckt die Arme nach vorne. Die Variante mit Aussenrotation des Dehnarmes und Übergreifen der anderen Hand verstärkt die Dehnung.

Robbenflosse

Die Bärentatze dehnt den inneren Unterarm. Dazu wird der Arm soweit aufgedreht, dass die Ellenbogenbeuge nach vorne schaut. Danach setzt man die Hand an einer Wand oder auf einem Tisch auf. Wie beim Pferdesprung kann man die Dehnung verändern, indem man das Ellenbogengelenk ein wenig beugt.

Giraffenhals

Der Giraffenhals dehnt den seitlichen Hals. Dazu fast man den einen Arm hinter dem Rücken am Handgelenk und zieht leicht daran. Nun stellt man sich vor mit dem Kinn eine Orange auf den Brustkorb zu drücken und beugt den Kopf von der Schulter des gehaltenen Armes seitlich weg. Die Dehnung sollte man von der Schulter bis zum Hals hinauf spüren.