

Dehnen – aber richtig!

So beweglich wie ein Triathlet: Sieben Übungen mit Sascha Wingenfeld.

Die Übungen sind ideal für Berufstätige, die täglich viel sitzen, am Bildschirm arbeiten oder nicht die Zeit finden, regelmäßig Sport zu machen – ein schnelles, effektives Workout am Feierabend. Zusätzlich eignen sich die Dehnungen vor und nach dem Sport. Alle Übungen sollten sie täglich durchführen, fünf Atemzüge halten, dann die Seite wechseln und drei- bis fünf-mal wiederholen. Beginnen Sie mit der niedrigeren Wiederholungszahl und steigern Sie sich nach zwei Wochen.



1 HÜFT-BEUGE

„Diese Übung eignet sich besonders für Leute, die viel nach vorne arbeiten und viel Auto fahren“, sagt Wingenfeld. Setzen Sie den rechten Fuß und das linke Knie auf dem Boden auf und schieben Sie die Hüfte nach vorne, so als wollten Sie das Knie hinter sich herziehen. Strecken Sie die Arme nach oben und falten Sie die Hände zusammen. Drücken Sie nun die Hüfte durch, achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen.



3 OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

„Ideal zur Dehnung vor und nach dem Sport“, sagt Sascha Wingenfeld. Stellen Sie sich auf das rechte Bein und beugen Sie es leicht, um sicheren Stand zu haben. Umgreifen Sie nun mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie den Fuß Richtung Gesäß. Die Hüfte muss dabei nach vorne gestreckt bleiben, und die Bauchdecke müssen Sie angespannt halten.



2 RÜCKEN

Sie sitzen viel täglich? Dann tun Sie etwas gegen die einrostende Muskulatur am Rücken: Zur Dehnung des Rückens stellen Sie sich in einen „sicheren Stand“, beugen leicht beide Beine, umfassen die Oberschenkel und ziehen Ihren Oberkörper in Richtung Beine runter. Das Gesäß sollte dabei nach oben gestreckt, aber zusammen gezogen bleiben, um eine Dehnung im unteren Lendenbereich zu erreichen.



4 BRUST

Zur Dehnung nach dem Sport oder als einfaches Workout für zu Hause: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme auf Schulterbreite aus. Nun bilden Sie einen rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel und legen beide Beine auf der rechten Seite ab, den Kopf drehen Sie nach links. Wichtig ist, dass Füße, Beine und die Schulterblätter auf dem Boden bleiben.



6 NACKEN-MUSKULATUR

Im „sicheren Stand“ bringen Sie die Rumpfmuskulatur leicht in Spannung. Nun ziehen Sie den linken Arm aktiv zum Boden runter und lassen den Kopf auf die rechte Schulter fallen. Wichtig ist, dass Sie den Kopf gerade halten. Um die Dehnung zu verstärken, legen Sie die rechte Hand auf den Kopf. Passen Sie jedoch auf, dass Sie nicht verstärkt am Kopf drücken, sondern den Arm lang ziehen.



5 SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR

Der Gesundheitscoach in Action mit „Pro Gesundheits“-Autorin Carolin Eberhard. Stellen Sie das rechte Bein über Kreuz vor das linke. Umfassen Sie gleichzeitig mit der rechten Hand das linke Handgelenk. Ziehen Sie nun so weit wie es geht den linken Arm über den Kopf zur rechten Körperhälfte und schieben Sie dabei Ihre Hüfte so weit zur linken Seite heraus, bis Sie ein leichtes Dehnen über der Hüfte spüren.

Zum Trainer

Den Triathleten Sascha Wingenfeld bringt so schnell nichts aus der Puste: Derzeit bereitet er sich auf zwei Welt-Cups, die dieses Jahr noch anstehen, vor. Der staatlich anerkannte Diplom-Gesundheitspädagoge mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung arbeitet bereits seit neun Jahren im Bereich des Gesundheitscoachings und gibt sein Wissen und sportliche Erfahrung in Präventionsseminaren und Kursen weiter. Mit seiner Firma Pro Vita Coaching kümmert er sich um die Gesundheitsförderung in Firmen und von Privatleuten sowie Sportlern. Als aktiver Triathlon-Star und Fitness-experte gewann er bereits mehrere Preise und Titel.



7 OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE & WADE

Gutes für den Körper vor und nach dem Training: Legen Sie sich flach auf den Rücken und strecken Sie das linke Bein aus. Dann umfassen Sie das rechte Bein auf der Rückseite und ziehen es zum Körper ran. Strecken Sie nun das Bein nach oben weg, bis die Dehnung in der Oberschenkel-Rückseite und der Wade spürbar ist. Noch mehr Intensität erreichen Sie, wenn Sie das Bein näher ran ziehen oder weiter weg drücken.