

Dehnbeispiele für das Sportschiessen

Vor und nach jedem Schießen sollten folgende Dehnübungen gemacht werden. Davor für eine gute Durchblutung, Entspannung und Erwärmung der Muskulatur. Danach ist es vor allem für die Hüften, Rücken-, Schulter- und Nackenbereich wichtig, die Verspannungen vom Schießen durch Dehnungen zu lockern und Haltungsschäden vorzubeugen.

Wer nach Aufwärm- und Lockerungsübungen (ca. 10 min. Dauer) seine Muskulatur dehnt, wird diese in optimale Leistungsbereitschaft versetzen. Bei richtiger Dosierung des Muskels stellt sich lediglich ein leichtes Ziehen ein, ohne dass jedoch der Sportler Schmerzen verspürt

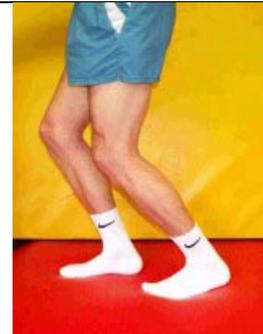
Jede Übung wird zweimal wiederholt und sollte zwischen 20 und 25 Sekunden andauern. Ein leichtes Ziehen der Muskulatur darf nicht überschritten werden.

kurze Wadenmuskulatur:

Stellen dich in Schrittstellung und stütze dich mit deinen Händen ab. Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Beuge nun das hintere Bein im Kniegelenk und verlagere das Körpergewicht nach vorne, so dass eine Dehnung im unteren Bereich der Wade spüren. Achte darauf, dass die Ferse am Boden bleibt und der hintere Fuß nicht nach außen dreht.

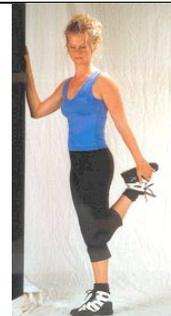
lange Wadenmuskulatur:

Führe einen großen Ausfallschritt durch und stütze dich mit deinen Händen ab. Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Verlagere das Körpergewicht so weit nach vorn, bis eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines spüren. Achte darauf, dass die Ferse am Boden bleibt und der hintere Fuß nicht nach außen dreht.



Oberschenkel Vorderseite:

Stütze dich mit einer Hand an einer Wand ab. Umfasse mit der anderen Hand den Knöchel und ziehe vorsichtig ein Bein in Richtung Gesäß. Spanne Gesäß- und Bauchmuskulatur an. So vermeidest Du ein Hohlkreuz.



Oberschenkelrückseite:

Stelle die Ferse auf einen Stuhl oder Hocker. Der Fuß des Standbeines sollte ebenfalls nach vorn zeigen. Lasse den Oberkörper möglichst gerade und aufrecht. Drehe nun die Beckenseite deines Standbeines nach innen.

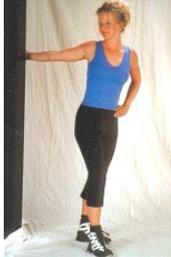
Kreuze die Beine. Beuge die Hüfte, und führe den geraden Oberkörper nach vorne. Achte auf möglichst gerade Beine und gestreckten Oberkörper. Wechsele die Beinstellung.



Rumpf/unterer Rücken

Setze dich auf den Boden, der Oberkörper bleibt aufrecht. Das linke Bein ist gestreckt, das rechte Bein angewinkelt. Mit dem rechten Arm stütze dich ab. Der linke Arm hängt am rechten Knie vorbei. Drehe nun langsam den Oberkörper und den Kopf nach rechts.



<p>unterer Rücken: Auf die vordere Stuhlhälfte setzen und den Oberkörper ganz langsam nach vorn neigen, bis eine leichte Dehnung im Rücken zu spüren ist. Falsch: in Grätschstellung auf den Boden setzen. Dabei werden Lendenwirbelsäule und Bänder zu stark belastet.</p> <p>großer Rückenmuskel: Knie dich hin und schiebe die gestreckten Arme nach vorne über die Matte bis du im Bereich der Schulterblätter oder des oberen Rückens eine Dehnung verspüren.</p>	
<p>Brustmuskulatur Stelle dich an eine Wand, einen Arm in Schulterhöhe gestreckt nach hinten führen. Die Handinnenfläche liegt an der Wand. Drehe die an der Wand liegende Schulter so weit wie möglich nach vorne.</p>	
<p>Armmuskulatur Führe einen Arm nach hinten auf den Rücken, der Daumen zeigt Richtung Wirbelsäule. Mit der anderen Hand drücke den Ellbogen nach unten, so dass eine Dehnung an der Außenseite des nach hinten geführten Arms zu spüren ist.</p>	
<p>Unterarmbeugemuskulatur: Knie dich hin, stütze dich auf die Handflächen und drehe diese soweit nach außen, dass die Fingerspitzen wieder zu deinen Knien zeigen. Verlagere nun dein Körpergewicht vorsichtig nach hinten. Die Ellenbogen bleiben dabei gestreckt.</p> <p>Unterarmstreckmuskulatur: Knie dich hin, stütze dich auf die Handrücken und drehe dabei die Hände so, dass die Fingerspitzen in Richtung deiner Knie zeigen. Verlagere nun dein Körpergewicht vorsichtig nach hinten. Die Ellenbogen bleiben dabei gestreckt.</p>	
<p>Hals- und Nackenmuskulatur Neige den Kopf zu einer Seite und drücke den Arm der Gegenseite bei nach außen angewinkelter Hand Richtung Boden.</p>	
<p>Streckung des Körpers Führe beide Arme nach oben, wobei du wechselseitig einen Arm so weit wie möglich nach oben strecken. Die Hände sind angewinkelt und die Innenflächen zeigen nach oben.</p>	