

Stretching für Schützen

Zur Förderung der Beweglichkeit: Mit Stretching kann die Beweglichkeit kurzfristig verbessert werden. Die Muskulatur neigt aber dazu, sich wieder auf ihre Ursprungslänge zurückzubilden. Um einen Langzeiteffekt erzielen zu können, sollte regelmässig mehrmals wöchentlich gedehnt werden.

Es braucht keine besonderen körperlichen Voraussetzungen, um stretchen zu können. Die Technik ist nicht abhängig von der bereits vorhandenen Beweglichkeit. Stretching bringt allen Vorteile, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand.

In der Aufwärmphase: Als Vorbereitung auf eine sportliche Leistung sollte Stretching nur in Kombination mit ganzkörperlicher Aktivierung, wie ein lockeres Einlaufen zur Steigerung des Herzkreislaufes und zur Aufwärmung der Muskulatur, durchgeführt werden. Zusätzlich unterstützt es die psychische Einstimmung auf die bevorstehende sportliche Belastung.


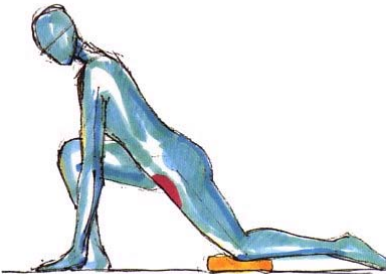
Gerade **Schützen** sollten beim Stretching die Muskulatur des Oberkörpers nicht vernachlässigen.

Regelmässiges Stretching der Muskulatur der Schultern und des Halses gewährleisten die nötige Beweglichkeit der oberen Extremitäten. Sie vermeiden somit unangenehme Verspannungen in der Hals- und Schultermuskulatur


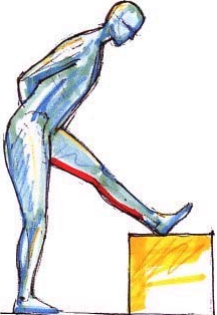
Stretching-Tips

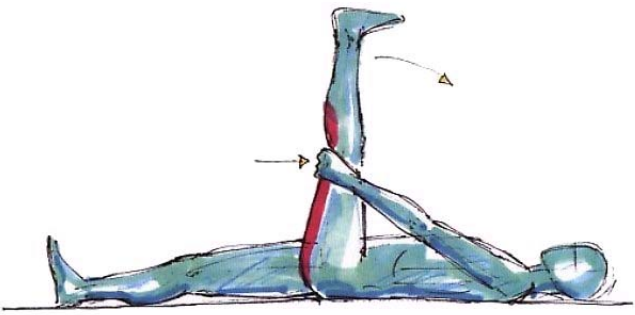
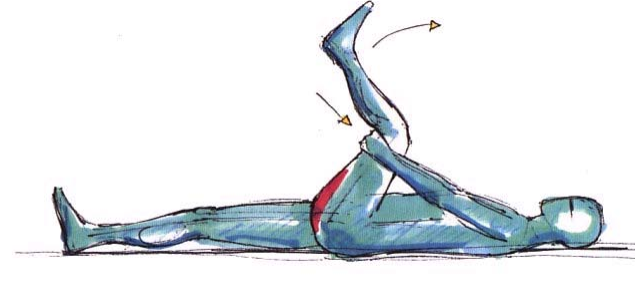
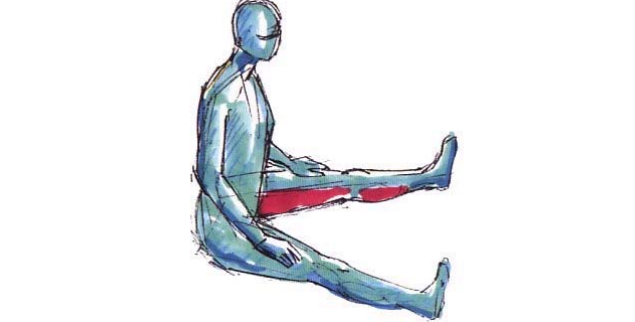
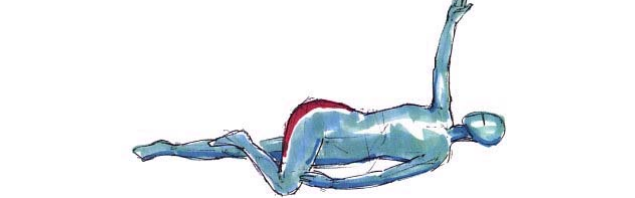
- ❖ Wärme vor dem Strecken deine Muskulatur in geeigneter Form auf, damit ein grösserer Dehneffekt erreicht werden kann, z.B mit Wandern (Walking) Joggen, Hüpfen, usw.
- ❖ Achte auf eine bequeme Stellung beim Dehnen, da du dich sonst verkrampfst
- ❖ Atme immer beim Erreichen der maximalen Dehnstellung aus
- ❖ Muskelgruppen werden über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden anhaltend gedehnt.
- ❖ Dehnen ist kein Wettbewerb! Vermeide eine zu starke Dehnung, denn sie ist schmerzhaft
- ❖ Stretche die linke und die rechte Körperseite jeweils gleich lang
- ❖ Gehe nach dem Strecken wieder langsam in Ausgangsposition zurück
- ❖ Vermeide intensives Stretching im Zustand körperlicher Ermüdung
- ❖ Wippe nie beim Strecken!

Stretching für Quadrizeps und Hüftbeuger


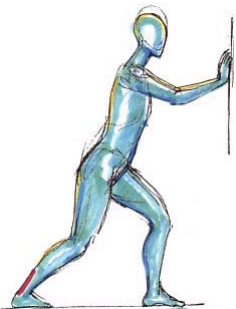
	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie ein Bein und umfassen den Knöchel. Mit der anderen Hand können Sie sich abstützen. Bauen Sie Körper-spannung im Oberkörper durch Anspannen der Bauch und Gesässmuskeln auf. Ziehen Sie nun das Bein leicht nach hinten. Die Hüfte bleibt unbedingt gestreckt.</p>
	<p>Knien Sie sich in Schrittstellung hin. Polstern Sie das belastete Knie ab. Schieben Sie die Hüfte nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie einen Dehnungsreiz in der Leistenbeuge spüren. Der Rücken bleibt gerade.</p>

Stretching für die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur


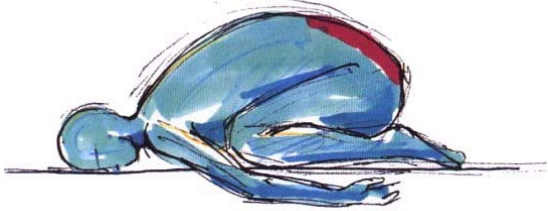
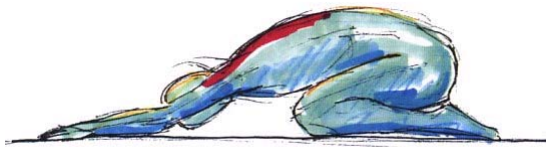
	<p>Sie stehen auf dem leicht gebeugten Standbein und stellen das andere Bein gestreckt auf die Ferse. Ziehen Sie die Fussspitze an und schieben Sie das Becken langsam nach hinten, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Der Rücken bleibt während der ganzen Zeit gerade.</p>
	<p>Stellen Sie ein Bein gestreckt auf eine leichte Erhöhung mit max. 20cm. Ziehen Sie die Fussspitze zum Körper hin. Das Standbein ist leicht gebeugt. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn und schieben Sie das Becken nach hinten.</p>

	<p>Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein liegt gestreckt am Boden, das andere umfassen Sie in der Kniekehle mit beiden Händen. Strecken Sie das Bein und ziehen Sie den Fuss nach unten. Ziehen Sie jetzt das Bein zum Oberkörper. Achten Sie darauf, dass das am Boden liegende Bein nicht vom Boden abhebt.</p>
	<p>Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein liegt gestreckt am Boden, das andere umfassen Sie in der Kniekehle mit beiden Händen. Im Unterschied zu Übung 5 winkeln Sie das Bein nun leicht an. Der Fuss bleibt locker. Ziehen Sie das Bein soweit in Richtung Brust, bis Sie einen Dehnungsreiz im Po verspüren. Der Kopf und das andere Bein bleiben dabei flach auf dem Boden liegen.</p>
<p>Stretching für Abduktoren und Adduktoren</p>	
	<p>Setzen Sie sich in den Grätschsitz. Sitzen sie mit möglichst geradem Rücken. Versuchen Sie nun den Oberkörper ganz langsam nach vorne zu beugen. Der Rücken bleibt während der ganzen Zeit gerade. Dehnen Sie, bis Sie eine Spannung auf der Innenseite der Oberschenkel verspüren.</p>
	<p>Legen Sie sich auf den Rücken, den rechten Arm zur Seite. Beugen Sie das rechte Bein und versuchen Sie, das Knie über die linke Seite langsam zum Boden zu bringen. Die Schultern bleiben dabei am Boden.</p>




Stretching für die Wadenmuskulatur

	<p>Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen sie sich mit den Händen ab. Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse bleibt am Boden. Schieben Sie die Hüfte so weit nach vorne, bis ein Dehnungsreiz in der Wadenmuskulatur auftritt.</p>
	<p>Nehmen Sie die gleiche Stellung wie in Übung 9 ein. Beugen Sie nun das hintere Bein, bis Sie die Dehnung im Bereich der Achillessehne spüren. Die Ferse bleibt am Boden und der Rücken gerade.</p>



Stretching für die Rückenmuskulatur

	<p>Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit dem rechten Arm seitlich ab. Das rechte Bein stellen Sie neben das gestreckte linke Bein und winkeln es an. Drehen Sie den Kopf und den Oberkörper nach rechts. Der linke Arm hilft dabei den Oberkörper zu drehen. Drehen Sie soweit, bis Sie eine Spannung an der rechten Rücken seite verspüren.</p>
	<p>Knien Sie sich auf einen weichen Untergrund. Setzen Sie sich so, dass der Po die Fersen berührt. Nun legen Sie den Oberkörper soweit nach vorn, dass die Brust die Knie berühren. Die Arme liegen seitlich vom Körper und zeigen nach hinten.</p>
	<p>Nehmen Sie die gleich Stellung wie unter Übung 12 ein. Nun strecken Sie die Arme weit nach vorn. Der Kopf liegt zwischen den Armen und der Blick zeigt nach hinten. Sie sollten nun einen Dehnungsreiz im oberen Rücken verspüren.</p>

Stretching für die Schulter- und Brustmuskulatur

	<p>Setzen Sie sich hin. Legen Sie einen Arm hinter den Kopf, so dass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Legen Sie die andere Hand auf den Ellenbogen und drücken Sie den Arm langsam nach unten, bis Sie einen Dehnungsreiz verspüren.</p>
	<p>Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie einen Arm über die andere Schulter. Fassen Sie mit der anderen Hand an den Ellenbogen und drücken Sie den Arm langsam nach hinten. Sie spüren eine Spannung in der Schulter. Dehnen Sie besonders vorsichtig und erhöhen Sie den Druck nur langsam.</p>
	<p>Stellen Sie sich aufrecht und seitlich vor eine Wand. Legen Sie eine Handfläche auf Schulterhöhe gegen die Wand. Drehen Sie nun ganz langsam den Oberkörper von der Wand weg, so dass Sie einen Dehnungsreiz in der Brustmuskulatur verspüren.</p>

Stretching für die Halsmuskulatur

	<p>Stellen Sie sich gerade hin und lassen die Arme locker hängen. Legen Sie den Kopf auf die Seite, bis Sie einen Dehnungsreiz verspüren. Dehnen Sie nun ganz langsam Stück für Stück weiter. Kreiseln Sie niemals mit dem Kopf, bewegen Sie ihn nur leicht in verschiedene Richtungen.</p>
	<p>Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm gerade nach unten. Ziehen Sie den Kopf nun langsam in die entgegengesetzte Richtung. Die Halsmuskulatur bleibt dabei locker. Ziehen Sie vorsichtig die Schulter nach unten bis zu einem spürbaren Dehnungsreiz.</p>