

# STRETCHING WORKBOOK

Dehnen macht dich beweglicher und beugt Verletzungen vor. Es kommt aber auf die richtige Dosis, die Technik und das Timing an. In diesem workbook stelle ich dir einige Übungen vor und was du sonst noch wissen musst plus die besten Stretch-Übungen von Kopf bis Fuß.

BY CLAUDIA BAUMGARTNER



# DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN

Was genau passiert eigentlich beim Dehnen? Sobald du in die Dehnung gehst, entfernen sich die Muskelenden maximal voneinander. Es kommt zur Streckung der Muskelstruktur, die beim Entspannen in ihre Ausgangslage zurückkehrt.

Der Muskel bleibt in seiner Länge immer gleich. Nur das Bindegewebe der Muskulatur, die Faszien, werden flexibler.

Wann darf/soll ich dehnen und wann nicht?

Dehnübungen können:

- langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken,
- kurzfristig dazu beitragen, Dysbalancen zu beheben,
- Spannungen, Schmerzen und Stress reduzieren.

Nicht hilfreich sind Dehnübungen:

- bei Muskelkater und Zerrungen,
- als Schutzmaßnahme vor Verletzungen vor dem Sport.

# DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN

## 1. Statisches Dehnen fördert die Flexibilität

Beim statischen Dehnen hältst du eine Position für 60 bis 90 Sekunden.

Vorteil: Fördert die Flexibilität

Nachteil: Macht die Muskulatur anfälliger für Verletzungen direkt im Anschluss und weniger leistungsfähig.

Wann? Nur in aufgewärmtem Zustand – am besten aber nach dem Training.

## 2. Dynamisches Dehnen stärkt die Muskulatur

Beim dynamischen Dehnen wird der Muskel durch einen Bewegungsfluss – schwingend oder federnd – kontinuierlich sanft in die Länge gezogen und wieder gelockert.

Vorteil: Fördert die intermuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen; stärkt die Gegenspieler (Antagonisten).

Nachteil: Zu intensiv ausgeführt, kann Dehnen als Warm-up das Verletzungsrisiko steigern (vor allem im Maximalkraft-Training).

# DEHNÜBUNGEN

Bitte gehe nur soweit in die Dehnung, wie es für dich angenehm ist.  
Halte jede Position ca. 60 Sekunden und wechsel dann die Seite.



## Trizeps

### DEHNPOSITION:

Stelle dich hüftbreit hin. Deine Knie sind leicht gebeugt und dein Oberkörper ist aufrecht. Hebe deinen linken Arm nach oben und lasse den Unterarm hängen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Fasse mit deiner rechten Hand deinen linken Ellenbogen und ziehe ihn zu deiner linken Schulter. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

.....



## BEINE (RÜCKSEITE) & GESÄSS

### DEHNPOSITION:

Setze dich auf den Boden. Strecke ein Bein nach vorne aus und winkle das andere an, sodass die Fußsohle die Innenseite des anderen Oberschenkels berührt. Lehne dich mit gestreckten Armen nach vorn und versuche den Fuß des gestreckten Beines zu berühren. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

.....



## Oberschenkel Rückseite und Gesäß

### DEHNPOSITION:

Lege dich auf den Rücken, stelle beide Beine auf. Nun lege dein linkes Fußgelenk auf deinen rechten Oberschenkel und fasse mit den Händen durch und ziehe das rechte Bein zu deinem Oberkörper heran. Wenn du die Dehnung intensiver möchtest dann versuche mit deinem linken Ellbogen, dein linkes Knie nach außen zu drücken. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

.....

# DEHNÜBUNGEN

Bitte gehe nur soweit in die Dehnung, wie es für dich angenehm ist.  
Halte jede Position ca. 60 Sekunden und wechsel dann die Seite.



## INNERER OBERSCHENKEL

### DEHNPOSITION:

Stelle Dich breitbeinig hin. Die Füße stehen parallel zueinander, beuge ein Knie zur Seite, während Du das andere Bein gestreckt hältst. Achte dabei darauf, dass Dein Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Du solltest jetzt eine deutliche Dehnung im inneren Oberschenkel des gestreckten Beins spüren. Halte die Position für mind. 30 Sekunden und wechsele dann das Bein.

.....



## VORDERER OBERSCHENKEL

### DEHNPOSITION:

Stelle Dich hüftbreit hin. Jetzt hebst Du den linken Fuß nach hinten an, umfasst ihn mit der linken Hand und ziehst ihn Richtung Gesäß. Wichtig ist hierbei, die Knie immer zusammen zu halten und die Hüfte etwas nach vorne zu schieben. Du solltest die angenehme Dehnung jetzt im vorderen Oberschenkel spüren. Lasse den Oberkörper die ganze Zeit aufrecht und fixiere am besten einen festen Punkt, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

.....

## Oberschenkelrückseite und Wade



### DEHNPOSITION:

Beuge das Standbein und stellen das zu dehnende Bein weiter vorn auf der Hacke auf. Beuge dich bei angezogener Fußspitze nun leicht mit geradem Rücken nach vorne. Halte wieder für mind. 30sec. und wechsel danach das Bein.

.....

# This is me

## 3 things about me

Lauf- und Fitnesstrainer



Networking with dōTERRA



Mom of a beautiful daughter



I enjoy coaching business women so that they have more energy and feel fitter and healthier again.

It's so nice to see them living healthier lifestyles through exercise and Doterra.

And that's why I love my work as a fitness trainer and networker

# Ich bin CLAUDIA



Schon als Kind und Jugendliche war Sport ein Thema bei mir. Ich war im Leichtathletik- und Volleyball Verein.

Mit 19 Jahren wurde ich Mama einer wunderbaren Tochter, aber dadurch ist der Sport in den Hintergrund gerückt.

Bis 2015 mich ein Urlaubsfoto schockierte. Das war der Startschuss für mich und meine Gesundheit etwas zu tun.

Doch eine Sportart zu finden, wenn du übergewichtig bist, war gar nicht so einfach.

Also begann ich abwechselnd mit Gehen und Laufen. Das konnte ich am Abend ausführen, wo mich niemand sieht. Das war mein GEDANKE !

Ich begann irgendwann bei Wettbewerben mitzumachen, doch plötzlich pendelte sich Stillstand ein. Es war frustrierend, also benötige ich einen Plan um meine Ziele zu erreichen.

Die PT-Stunden waren nicht gerade günstig, doch TOP und ich hatte einen Ansprechpartner.

Die Planung, Umsetzung und Betreuung gefiel mir so gut, dass mein nächstes Ziel war, ich möchte selbst Trainerin werden und meine Erfahrungen weiter geben.

Also begann ich die Ausbildung zur Dipl. Lauftrainerin, welche ich noch zusätzlich mit der TÜV Prüfung erfolgreich bestanden habe.

Doch nur Laufen alleine genügte mir nicht, so kam noch Fitness Trainerin inkl. TÜV hinzu. Eine Ausbildung zur präventiven Massage folgte, sowie weitere Schulungen.

Doch irgendetwas fehlte mir noch, um mein Programm abzurunden. 2021 lernte ich die Produkte von doterra kennen und seitdem sind diese kleinen Helferlein ein großer Bestandteil im Alltag, sowie auch im Sport. doterra heißt GESCHENK DER ERDE :-)

Auch hier habe ich natürlich Schulungen besucht, sowie die Ausbildung für Aroma Touch Technique Anwendungen absolviert.

Kurzum für mich gehört Sport und die natürlichen Essenzen in meinen, sowie in den Alltag meiner Familie und einigen Athleten.

All meine Erfahrungen, Rückschläge, Erfolge möchte ich mit dir teilen, dass DU, NICHT den gleichen SCHMERZ wie ich durchleben musst.

DU BENÖTIGST  
MEHR  
UNTERSTÜTZUNG

info@fitmitclaudia.at  
www.fitmitclaudia.at

# Wochenplan

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



*Notizen:*

---

---

---



