

# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Nackermuskulatur (Halswirbelsäule)

#### Übung:

- aufrechte Sitzposition oder Stand
- Kopf (nicht Oberkörper) zur linken Seite neigen (linkes Ohr zur linken Schulter)
- gleichzeitig die rechte Schulter nach unten ziehen (rechte Hand Richtung Boden drücken)
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



### Seitbeuge (Rumpf)

#### Übung:

- rechten Arm diagonal über
- den Kopf zur Decke ziehen
- Oberkörper dabei nach links neigen
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### Wichtig:

- Oberkörper nicht nach vorne oder hinten (Hohlkreuz) kippen lassen, Bauchspannung



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Brustmuskulatur

#### Ausgangslage:

- Stand mit leichter Schrittstellung
- Hände hinter dem Rücken fassen
- Kinn heranziehen und Hinterkopf nach hinten, oben ziehen
- Arme und Schultern leicht nach unten ziehen

#### Übung:

- Arme aus dieser Ausgangsstellung vom Körper abheben
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten

#### Wichtig:

- Bauchspannung aufbauen, Hohlkreuz vermeiden, Oberkörper bleibt aufrecht



### Brustmuskulatur

#### Übung:

- Schrittstellung an einer Wand
- rechter Fuß steht vorne
- linker Arm liegt auf der Wand auf
- Oberkörper in dieser Haltung von der Wand weg drehen
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### Wichtig:

- Bauchspannung aufbauen, (Vermeidung Hohlkreuz)

Unterschiedliche Dehneffekte, je nach Armposition/-höhe (s. Bilder)



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Armstrecker

#### Übung:

- aufrechte Sitzposition
- rechte Hand zwischen die Schultern legen (Kopf dabei möglichst gerade lassen)
- mit der linken Hand den rechten Ellenbogen unterstützend ziehen, bis eine Dehnung (rückwärtiger Oberarm/Schulter) spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### Alternativübung:

- aufrechte Sitzposition
- ein Handtuch in die rechte Hand nehmen
- mit der linken Hand das Handtuch (rechten Arm) hinter dem Rücken nach unten ziehen, bis eine Dehnung (rückwärtiger Oberarm/Schulter) spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### wichtig:

- Oberkörper bleibt bei beiden Übungen aufrecht



### Armbeuger

#### Übung:

- linken Handrücken auf die Rücklehne eines Stuhles legen
- dann hinter diesem Stuhl im Ausfallschritt knien (linkes Bein kniet, rechtes ist aufgestellt) - dabei entsteht meist schon eine Dehnung im vorderen Oberarmmuskel und der Schulter
- ein Vorschieben des vorderen Knies verstärkt diese Dehnung bei Bedarf zusätzlich
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Vorderen Oberschenkel

#### Ausgangslage:

- Stuhl seitlich zu einer Wand stellen
- rechtes Bein im rechten Winkel auf die Sitzfläche auflegen

#### Übung:

- Standbein (linkes Bein) so weit beugen, bis eine Dehnung im rechten Oberschenkel spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



#### Variante:

- das rechte Bein am Sprunggelenk fassen und Richtung Gesäß ziehen, bis Dehnung spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### wichtig:

- bei beiden Übungen Bauchspannung aufbauen, Hohlkreuz vermeiden!

### Oberschenkel

#### Übung:

- Rückenlage
- rechtes Bein nach oben strecken, Fußspitze anziehen, Knie strecken
- mit beiden Händen den Oberschenkel des rechten Beines umfassen und so weit an den Körper heranziehen, bis eine Dehnung im Oberschenkel spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Wade

#### Übung:

- Schrittstellung
- hinteres Bein ist gestreckt, Ferse steht fest auf dem Boden
- vorderes Bein beugen und Knie nach vorne schieben, bis eine Dehnung in der hinteren Wade spürbar ist
- Oberkörper bleibt gestreckt in Verlängerung des hinteren Beines
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### Variante:

- Fußspitze des rechten Beines gegen eine Wand stellen, Bein ist dabei gestreckt
- hinteres Bein so weit beugen bis eine Dehnung in der vorderen Wade spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



### Beugen/Strecken der Wirbelsäule

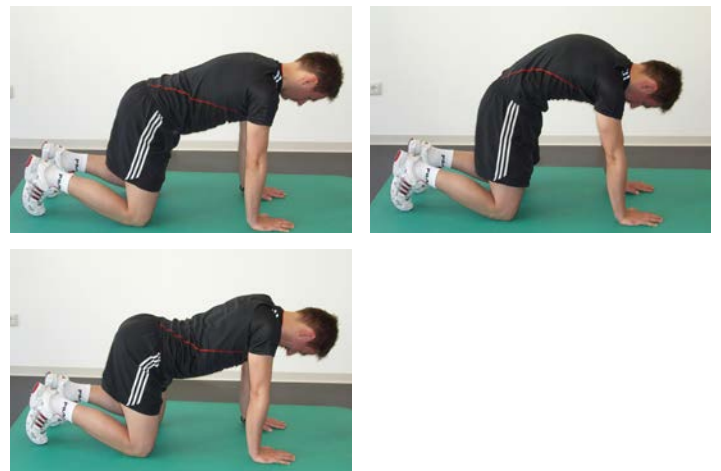
#### Ausgangslage:

- Vierfüßler-Stand
- Bauchnabel leicht einziehen
- Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

#### Übung:

- Rücken langsam Richtung Decke hochschieben
- Rücken langsam Richtung Boden sinken lassen

Wiederholungen: 10 - 15 x



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Gesäß - Variante 1

#### Ausgangslage:

- Rückenlage
- rechtes Bein auf den linken Oberschenkel legen
- Bauchspannung, Lendenwirbelsäule liegt auf Boden auf

#### Schritt 1:

- rechtes Knie mit der rechten Hand bewusst vom Oberkörper weg drücken, bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

#### Schritt 2:

- mit beiden Händen den linken Oberschenkel umfassen und diesen zum Körper ziehen, bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



### Gesäß - Variante 2 sitzend

#### Übung:

- aufrechte Sitzposition
- linkes Bein angewinkelt auf das rechte Bein legen
- mit der linken Hand das linke Knie sanft nach unten drücken, bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



# Dehnungsübungen

## zur Förderung der Beweglichkeit

### Oberschenkel innere / hintere Kette

#### Übung 1:

- linkes Bein gestreckt, rechtes gebeugt
- versuchen mit der linken Hand die linke Fußspitze zu greifen (Bein bleibt möglichst gestreckt)
- wenn möglich, den Oberkörper so weit nach vorne beugen, bis eine Dehnung im Schenkel spürbar ist
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel



#### Übung 2:

- Beine grätschen
- versuchen mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen (Beine bleiben möglichst gestreckt)
- wenn möglich, den Oberkörper so weit nach vorne beugen, bis eine Dehnung in den Schenkeln spürbar ist
- wichtig: Gesäß und Bauch anspannen - Hohlkreuz vermeiden!
- Dehnung ca. 20 - 30 Sek. halten, anschl. Seitenwechsel

