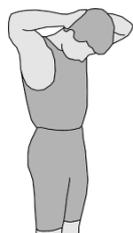




Übungskatalog zum Dehnen

Dehnen und Mobilisieren der Hals-Nackенmuskulatur

Im Stand den Kopf langsam und kontrolliert vorbeugen und aufrichten, nach rechts und links drehen oder nach rechts und links neigen.



Im Stand die Hände am Hinterkopf verschränken und mit leichtem Druck den Kopf nach vorne unten ziehen, bis die Dehnung im Nacken zu spüren ist – kurz halten, dann den Kopf wieder aufrichten.

Im Stand den Kopf zu einer Schulterseite neigen und den gegengleichen Arm bei angezogener Hand in Richtung Boden drücken.

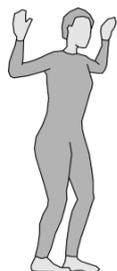


Dehnen der Brustmuskulatur



Paarweise: Ein/e Partner/in sitzt mit dem Rücken zu einem/r stehenden Partner/in und hält die Arme gestreckt in die Luft nach oben. Der/die Stehende stellt sich dicht zum/zur Sitzenden, so dass der Rücken mit der Beinaußenkante gestützt werden kann und zieht die Oberarme leicht nach hinten in die Dehnposition.

Seitlich zu einer Wand stehen und einen Arm angewinkelt in Schulterhöhe gegen diese legen. Das wandnahe Bein vorstellen. Den Oberkörper langsam von der Wand wegdrehen, während die Hüfte den Kontakt zur Wand behält. Vorsicht: Nicht die Schultern hochziehen.

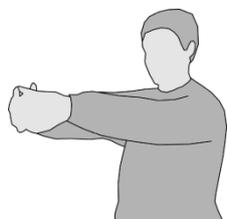


Im Stand die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten ziehen. Vorsicht: nicht ins Hohlkreuz gehen, Bauch leicht einziehen und das Gesäß anspannen.



Dehnen der Arm-Schultermuskulatur

Einen Arm im Ellenbogen beugen, mit der Gegenhand fassen und vor dem Körper zur Gegenseite ziehen. Schultern und Hüfte bleiben frontal.



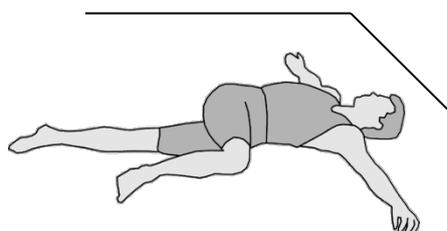
Die Hände verschränkt auf Schulterhöhe vor dem Körper ausstrecken und die Handinnenflächen nach außen drehen. Durch leichten Zug der Arme nach vorne (Bauch leicht einziehen) werden die Schulterblätter auseinander gezogen und gedehnt.



Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen. Der Gegenarm fasst den Ellenbogen und drückt den Arm nach hinten unten bis eine Spannung an der Oberarmrückseite spürbar ist – kurz halten. Dann Armwechsel. Vorsicht: Nicht ins Hohlkreuz gehen!

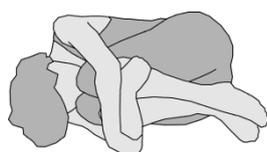


Dehnen der Rückenmuskulatur, unterer Bereich



In Rückenlage ein Bein beugen und über das andere gestreckte Bein ablegen. Die Arme liegen in Verlängerung der Schulter lang am Boden. Beide Schultern behalten Kontakt zum Boden.

Eine Kutscherhaltung im Sitzen einnehmen. Die Beine werden hüftbreit auseinander gehalten, die Ellenbogen stützen auf den Knien und der Oberkörper wird langsam nach vorne geneigt, bis die Dehnung im unteren Rückenbereich spürbar ist.



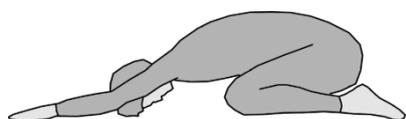
In Seitenlage die Embryohaltung einnehmen.

Im Fersensitz den Oberkörper durch langsames Abrollen auf die Oberschenkel legen. Die Arme seitlich neben den Beinen halten.





Dehnen der Rückenmuskulatur, oberer Bereich



Im Fersensitz den Oberkörper durch langsames Abrollen auf die Oberschenkel ablegen. Die Arme nach vorne lang ausstrecken und den Rücken auseinander ziehen.

Dehnen des gesamten Rückenstrecker

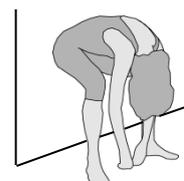
In Rückenlage die Päckchenhaltung einnehmen.



Im Vierfüßlerstand einen Katzenbuckel machen. Die Arme und Beine sind dabei etwa schulter- bzw. hüftbreit auseinander und die Finger zeigen leicht zueinander.



Mit angewinkelten Beinen an eine Wand stellen und den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Den Kopf einfach hängen lassen.



Dehnen der Bauchmuskulatur, vorderer Rumpfbereich

In Rückenlage die Arme und Beine lang ausstrecken und tief in den Bauch atmen.



Rücklings zu einem Pezziball sitzen und den Oberkörper auf den Ball legen. Langsam nach hinten rollen, bis die Dehnung in der Rumpfvorderseite spürbar wird. Die Arme hängen seitlich entspannt herunter.

Aushängen an einer Sprossenwand mit aufgestellten Beinen. Rücklings zur Sprossenwand stehen, über Kopf mit den Händen eine Sprosse fassen und den Oberkörper „einhängen“. Zur Entlastung der Schultergelenke bleiben die Füße am Boden, die Knie werden beim „Hängen“ leicht gebeugt.



Partnerweise Rücken an Rücken sitzen (auf einem kleinen Kasten), die Arme in U-Halte nach oben nehmen (Schuler und Oberarm bilden eine Linie), die Hände des Partners bzw. der Partnerin fassen und sich langsam abwechselnd in eine leichte Dehnung ziehen. Die Rücken werden dabei gegeneinander gedrückt und das Gesäß hält den Kontakt zum Kasten, um die Hohlkreuzbildung zu vermeiden.



Dehnen der Rumpfseitenmuskulatur

Im Stand die Taille langsam seitwärts nach außen beugen und den Arm gerade über den Kopf ziehen. Auch die Rückbewegung zur Ausgangsstellung langsam durchführen. Wechsel zur anderen Seite.



Dehnen der Hüftbeugemuskulatur



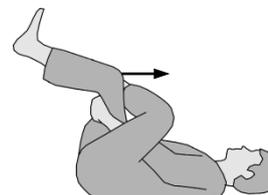
Im einbeinigen Kniestand einen Fuß vor den Körper setzen, das andere Bein nach hinten ausstrecken und im Knie aufsetzen. In diesem weiten Ausfallschritt die Hüfte in Richtung Boden schieben, bis eine Spannung im Hüft-Lendenbereich spürbar ist – kurz halten. Dann Beinwechsel. Den Kniewinkel des vorderen Beines bei max. 90° halten und den Rücken gerade lassen (Arme z. B. im Rücken halten).



Im Stand ein Bein nach hinten nehmen und strecken, das vordere Bein bis max. 90° beugen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen. Zur Streckung des Rückens die Arme überkopf nach oben strecken.

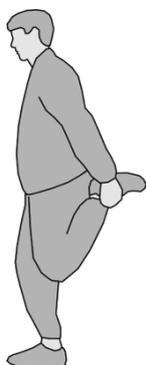
Dehnen der Gesäßmuskulatur

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße auf den Boden aufstellen. Ein Bein überschlägt das andere, so dass der Fuß auf dem Knie abgelegt werden kann. Die Hände umfassen durch das überschlagene Bein und seitlich daneben den Oberschenkel des auf dem Boden stehenden Beines und ziehen das Knie zur Brust (der Fuß hebt automatisch vom Boden ab). Die Spannung soll in der Gesäßhälfte des überschlagenen Beines spürbar sein – kurz halten. Dann Beinwechsel.





Dehnen der Oberschenkelvorderseite



Im aufrechten Stand ein Bein im Fußgelenk fassen und nach hinten zum Gesäß ziehen. Das Standbein leicht beugen und die Knie parallel halten. Zur Dehnverstärkung das Becken leicht nach vorne drücken (d. h. Gesäß anspannen und nach vorne ziehen). Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.

Diese Übung ist auch im Einkniestand möglich.



Dehnen der Oberschenkelrückseite

Ein Bein im Stand gestreckt mit der Ferse zum Boden und angezogenen Zehen zum Schienbein vorstellen. Das Standbein leicht beugen, bis die Knie beider Beine auf einer Höhe sind. Den Oberkörper vorneigen bis eine Spannung in der hinteren Beinmuskulatur des Vorgestellten Beines spürbar ist. Die Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel. Vorsicht: Mit den Händen nur auf dem gebeugten Bein aufstützen.



In Rückenlage ein Bein auf dem Boden ausstrecken, das andere Bein gebeugt anheben und nach oben in die Senkrechte strecken. Eventuell mit den Händen die Kniebeuge umfassen und das Bein leicht zur Brust ziehen.



Paarweise: Ein/e Partner/in liegt in Rückenlage am Boden und streckt ein Bein nach oben, der/die Partner/in kniet sich zu den Füßen hin und legt sich das Bein auf die Schulter. Durch leichtes Vorbeugen im Oberkörper wird die Oberschenkelrückseite des Liegenden gedehnt.



Dehnung der inneren Oberschenkel

Im Stand ein Bein zur Seite ausgestreckt aufstellen und das andere Bein beugen, so dass der innere Oberschenkel des langen Beines in Richtung Boden gedrückt werden kann. Das Körpergewicht wird zur Seite des gebeugten Beines verlagert und die Hände stützen auf diesem auf. Dehnung kurz halten, dann Seitenwechsel.



Dehnen der Wadenmuskulatur

Zur Dehnung des kurzen Wadenmuskels in eine kleine Schrittstellung gehen und beide Beine leicht beugen. Das hintere Knie langsam Richtung Boden ziehen bis eine Spannung im unteren Wadenbereich spürbar ist. Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.



Zur Dehnung des langen Wadenmuskels in den Ausfallschritt gehen und das Gewicht nach vorne verlagern. Die Ferse des hinteren Beines zum Boden drücken bis die Dehnung in der Wade spürbar ist. Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.