

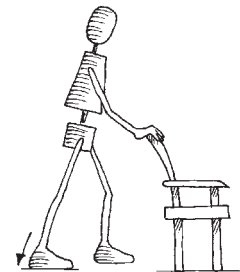
## DEHNÜBUNGEN

### Hinweise zur richtigen Durchführung von Dehnübungen:

- *Atmen Sie vor der ersten Dehnungsübung tief durch und versuchen etwas zur Ruhe zu kommen.*
- *Gehen Sie langsam in die Dehnungsposition, halten diese ca. 10-15 Sekunden und lösen die Position ebenso langsam. Wiederholen Sie die Übung ruhig mehrfach.*
- *Versuchen Sie entspannt und locker zu bleiben – je entspannter Sie sind, desto effektiver ist die Dehnung.*
- *Atmen Sie entspannt und tief, halten Sie den Atem nicht an.*
- *Versuchen Sie sich den Muskel und die Verlängerung des Muskels vor dem inneren Augen vorzustellen.*
- *Nehmen Sie den Dehnungsreiz in der entsprechenden Muskulatur bewusst wahr und konzentrieren sich auf die Bewegungsausführung, nicht auf das, was nach dem Üben kommt.*
- *Dehnen Sie den Muskel nur soweit, dass keine Schmerzen auftreten – das Ziehen in der Muskulatur sollte mehr und mehr nachlassen – die Beweglichkeit lässt sich nicht plötzlich verbessern, sondern nur über ein kontinuierliches und langfristiges Üben.*

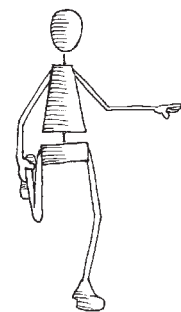
### Dehnung der Wade:

- Es wird ein leichter Ausfallschritt gemacht (hüftbreiter Stand), wobei das vordere Bein gebeugt und das hintere Bein gestreckt ist.
- Wichtig ist, dass beide Fußspitzen parallel nach vorne zeigen und der hintere Fuß mit der kompletten Sohle den Boden berührt.
- Mit einer Gewichtsverlagerung nach vorne, bei aufrechtem Oberkörper, wird die Wade langsam gedehnt.



### Dehnung des Oberschenkels vorne:

- Im Stand oder in der seitlichen Liegeposition (mit dem Bein, das oben liegt) wird der Fuß mit der Hand zum Gesäß gezogen, so dass der vordere Oberschenkel gedehnt wird.
- Hand fasst möglichst unten am Schienbein oder direkt das Fußgelenk – möglichst nicht über den Fußrist
- Oberschenkel sind parallel, im Stand ist das Standbein im Knie leicht angebeugt
- Wichtig dabei ist, dass die Hüfte vorne bleibt und nicht einknickt.
- Wenn der Fuß mit der Hand nicht gegriffen werden kann, ist es auch möglich, mit einem Handtuch (Seil) den Fuß an das Gesäß zu ziehen.



### Mobilisierung der LWS:

- Setzen Sie sich auf die vordere Sitzfläche Ihres Stuhls und legen Sie Ihre Hände auf die Hüfte.
- Kippen Sie das Becken.
- Danach führen Sie die Gegenbewegung aus und richten das Becken wieder auf.
- 10 Wiederholungen

**Dehnung der LWS-stabilisierenden Muskulatur:**

- Im Vierfüßlerstand den Bauch einziehen, Kopf in Richtung Brust ziehen und den Rücken nach oben bewegen (Katzenbuckel). Dabei ausatmen.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden, 3 Serien

**Mobilisierung der LWS:**

- In der Rückenlage liegen die Beine und der Oberkörper auf einer Linie.
- Beide Hände umfassen ein Kniegelenk und ziehen den Oberschenkel dicht an den Oberkörper.
- Die Zehenspitzen des gestreckten Beines werden kräftig in Richtung der Nase angezogen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden

**Mobilisierung der LWS:**

- In der Seitenlage liegen beide Beine übereinander und sind in Knie- und Hüftgelenken ungefähr rechtwinklig angebeugt.
- Die oben liegende Schulter wird langsam rückwärts gedreht, der Kopf folgt der Bewegung.
- Um zu unterstützen, dass die Beine nicht die Ausgangslage verlassen, kann die Hand des unteren Armes auf das obere Knie gelegt werden.
- Der oben liegende Arm wird mit der Bewegung schräg nach hinten abgelegt. Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden

**Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln:**

- Im aufrechten Stand mit leichter Grätschstellung wird ein Arm seitlich nach oben geführt.
- Der Arm wird über den Kopf geführt, wobei sich der Oberkörper leicht zur Seite beugt.
- Wichtig hierbei ist es, dass der Oberkörper nicht nach vorne oder hinten `abklappt` und die Hüfte nicht mitverschoben wird.

**Dehnung des Oberen Rückens:**

- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme gestreckt nach vorne genommen und die Hände werden ineinander verschränkt.
- Lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen.
- Schieben Sie nun aktiv Ihre Arme nach vorne und ziehen Sie dabei die Schulterblätter auseinander.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden

**Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:**

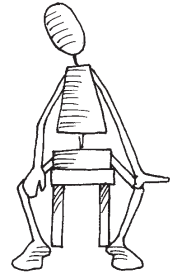
- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Arme hängen locker an der Seite.
- Rollen Sie nun Ihre Wirbelsäule langsam ein: das Kinn legt sich auf den Brustkorb, die Halswirbelsäule rundet sich, es folgt die Brustwirbelsäule (Stützen Sie sich mit den Händen so früh wie möglich auf den Oberschenkeln ab), dann behutsames Einrollen der Lendenwirbelsäule.
- So langsam wie Sie Ihre Wirbelsäule eingerollt haben, rollen Sie sie wieder auf.

**Dehnung des Brustmuskels:**

- Im Stand seitlich zur Wand, so dass eine Schulter die Wand berührt, wird der Arm mit der Handinnenfläche nach oben hinten an die Wand gehalten (Schulterachse im rechten Winkel zur Wand).
- Hierbei hat der Arm einen 90° Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper und zwischen Oberarm und Unterarm.
- Der Brustmuskel wird mit einer leichten Gewichtsverlagerung nach vorne gedehnt.
- Wichtig hierbei ist, dass der Oberkörper (Schulterachse) seinen rechten Winkel zur Wand beibehält.

**Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:**

- Neigen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf zur linken Seite mit der Blickrichtung geradeaus. Schieben Sie dabei den rechten Arm zum Boden, wobei die Handfläche nach unten zeigt.
- Bewegen Sie sich anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie von dort die gleiche Bewegung in die andere Richtung aus.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sek.

**Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur:**

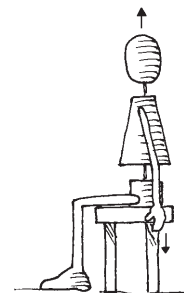
- Umfassen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf mit beiden Händen.
- Ziehen Sie nun sanft das Kinn ein und schauen Sie nach unten.
- Beugen Sie den Kopf so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung verspüren.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden.

**Mobilisation der Halswirbelsäule:**

- In einer aufrechten Sitzhaltung ist der Blick geradeaus auf einen Punkt gerichtet.
- Die Arme hängen seitlich am Körper.
- Ohne den Punkt aus den Augen zu lassen wird der Kopf langsam „wie auf einer Schiene“ nach hinten gezogen.
- Die Schultern bleiben so locker wie möglich in der Ausgangsstellung.
- Die Gegenbewegung erfolgt genauso langsam durch den Schub des Kopfes nach vorne, ohne ihn dabei zu heben oder zu senken.
- Spannung 10-15 Sekunden halten, jede Seite 3 mal.

**Mobilisation der Halswirbelsäule:**

- Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit in einer aufrechten Sitzhaltung auf und lassen Sie Ihre Arme seitlich locker hängen.
- Schieben Sie beide Hände nach unten und versuchen Sie, den Kopf langsam und gerade nach oben zur Decke hin zu bewegen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3 Serien.



© LandesSportBund NRW

## DEHNUNGSPAUSE

- ➔ *Arme wechselseitig nach oben und nach unten strecken*
- ➔ *Kopf langsam nach links und rechts drehen*
- ➔ *Kopf langsam nach oben und unten neigen*
- ➔ *Kopf auf die Seite legen und Spannung halten*
- ➔ *Schultern anheben und absenken*
- ➔ *Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen*
- ➔ *Hände vor der Brust ineinander greifen und langsam, aber kräftig nach außen ziehen*
- ➔ *Arme und Schultern nach vorne strecken und lang machen*
- ➔ *Arme mit Schultern seitlich am Körper nach hinten führen*
- ➔ *Arme nach oben führen und seitlichen Rumpf dehnen*
- ➔ *Bauchmuskeln anspannen und entspannen*
- ➔ *Beckenkippen vor und zurück*
- ➔ *Becken seitlich anheben*
- ➔ *Beckenkreisen*
- ➔ *Handgelenke beugen und strecken*
- ➔ *Faust machen, Finger strecken*
- ➔ *Beine ausstrecken und bewegen*
- ➔ *Füße kreisen, strecken und anziehen*

© LandesSportBund NRW