

Infos

- In verschiedenen Ausgangsstellungen möglich: sitzend, liegend, stehend
- Alle Dehnungen sollen ziehen – nicht schmerzen!
- Achten Sie immer auf mögliche individuelle Kontraindikationen (KI)
 - Bsp.: Keine Drehung der Wirbelsäule nach Versteifungs-OP! Kein Überkreuzen der Beine nach Hüft-TEP-OP!
- Versuchen Sie für **mindestens 20-30 Sekunden** zu halten, steigern Sie wenn möglich
- Nutzen Sie bei jeder Dehnung Ihre Atmung, lenken Sie den Fokus auf tiefe Atemzüge
 - Versuchen Sie mit jeder Ausatmung weiter in die Dehnposition zu gelangen – so können Sie einige Dehnungen auch über mehrere Minuten halten.

Übung 1: Dehnung Wadenmuskulatur

Ausfallschritt. Die Ferse vom hinteren Bein hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Verlagern Sie ggf. Ihr Gewicht weiter auf das vordere Bein, bis Sie ein Ziehen in der Wadenmuskulatur des hinten stehenden Beines spüren.

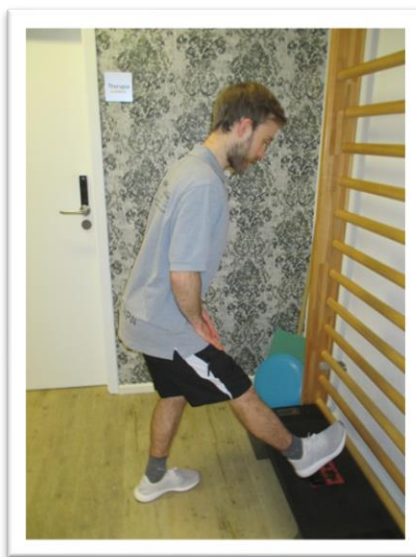


Übung 2: Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie ein Bein nach vorne. Die Ferse hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Verlagern Sie das Gesäß nach hinten und den Oberkörper nach vorne, bis Sie ein Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.

Varianten:

- a) Rückenlage, ein Bein ist angestellt. Legen Sie den Unterschenkel des anderen Beines auf dem Oberschenkel ab und ziehen Sie diesen an sich heran.
- b) Rückenlage, heben Sie das gestreckte Bein soweit es geht an. (Unterstützend ggf. mit Handtuch/Gürtel am Fuß ziehen)



a)



b)

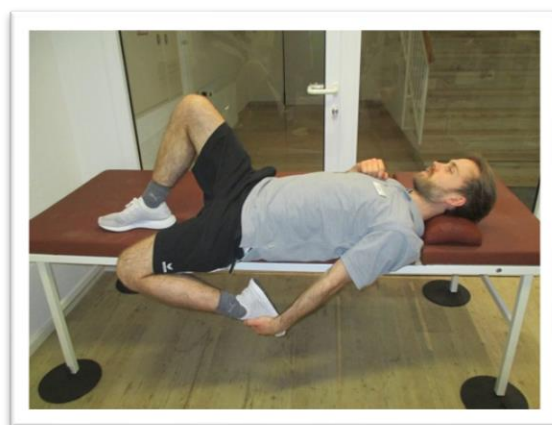
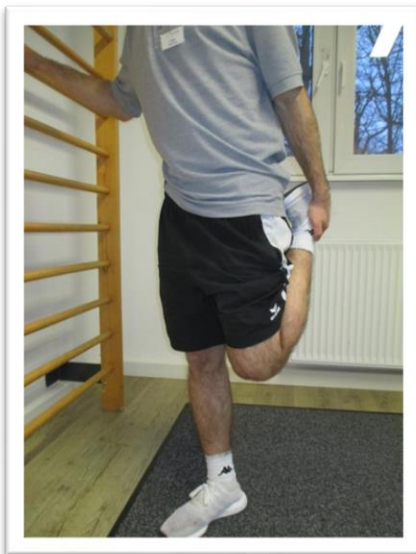
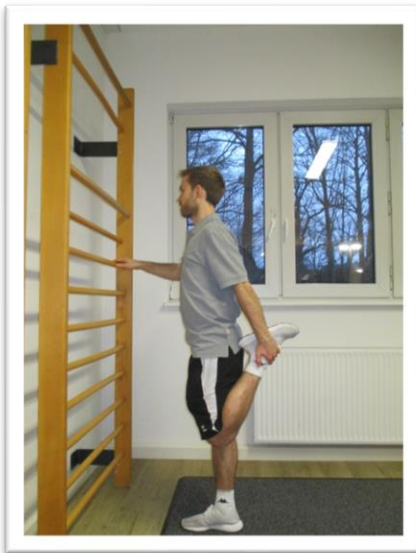


Übung 3: Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur

Stehend. Greifen Sie den Knöchel eines Beines und ziehen Sie selbiges so weit wie möglich zum Gesäß.

Variante: Rückenlage. Ihr Bein hängt seitlich runter. Ziehen Sie den Unterschenkel zum Gesäß.

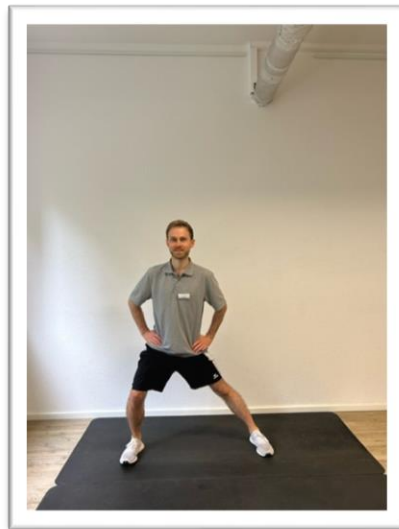
Tipp: Falls Sie Ihr Bein nicht greifen können, nehmen Sie einen Gürtel oder ein Handtuch zur Hilfe.



Steigerung: das andere Bein am Knie greifen und zum Oberkörper heranziehen

Übung 4: Dehnung Adduktoren

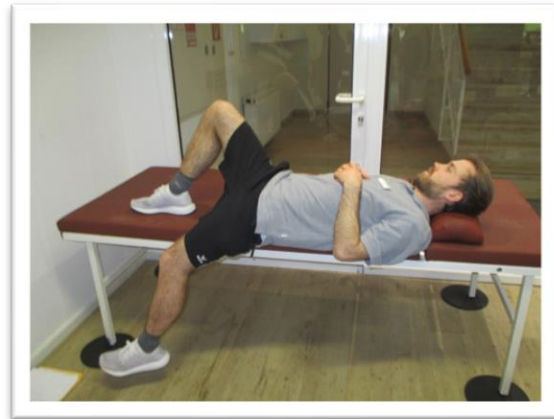
Parallelstand. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, das andere Bein bleibt im Knie gestreckt, so dass Sie ein Ziehen an der Innenseite der Oberschenkel des gestreckten Beines spüren.



Übung 5: Dehnung Leiste

Ausfallschritt. Die Fußspitze vom hinteren Bein hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Spannen Sie Ihr Gesäß an und schieben Sie Ihr Becken nach vorne, bis Sie ein Ziehen in der Leiste des hinten stehenden Beines spüren.

Variante: Rückenlage. Ihr Bein hängt seitlich runter. Ähnlich wie Nr.3 (ohne Zug am Unterschenkel)



Übung 6: Dehnung Gesäßmuskulatur (z.B. Piriformis)

Rückenlage, ein Bein ist ausgestreckt.

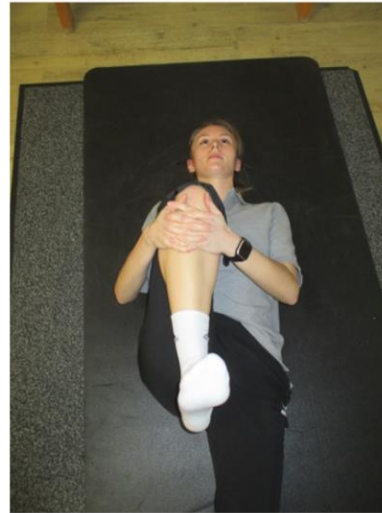
- Stellen Sie das andere Bein außen neben das Knie des gestreckten Beines. Ziehen Sie das angewinkelte Bein weiter, bis Sie ein Ziehen im seitlichen Gesäßbereich spüren.
- Ziehen Sie Ihr Bein zur gleichseitigen Schulter
- Ziehen Sie Ihr Bein zur gegenseitigen Schulter
- Ziehen Sie Ihr Bein zur gegenseitigen Hüfte

a)

b)



c)



d)



Übung 7: Dehnung – Schneidersitz

Sitzend. Beugen Sie Ihre Beine, bis sich Ihre Fußsohlen berühren. Ziehen Sie die Fußsohlen so weit wie möglich an Ihr Becken heran, bis Sie eine Dehnung im Leistenbereich spüren.

Variante zum Einüben: Rückenlage, ein Bein ist angestellt. Legen Sie den Unterschenkel des anderen Beines auf dem Oberschenkel ab und schieben Sie Ihr Knie weiter nach unten = Öffnung der Hüfte.



Übung 8: Dehnung seitliche Körperhälfte – C-Dehnlage

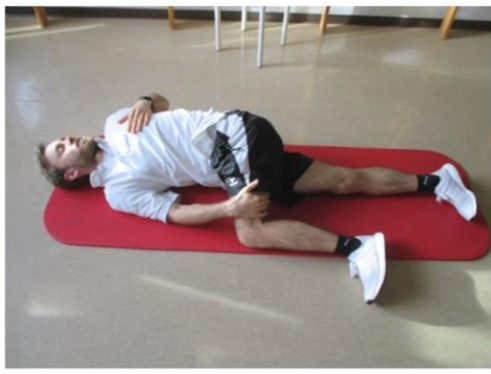
Rückenlage. Bewegen Sie zunächst beide Beine zu einer Seite und neigen Sie anschließend den Oberkörper zur selben Seite. Wenn möglich legen Sie den Arm der gedehnten Seite über Kopf ab. Sie sollten die Dehnung in der gestreckten Körperrückenseite spüren.



Übung 9: Dehnung – Drehdehnlage in Seitlage (Rückenlage)

Seitlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein in der Hüfte 90° gebeugt. Das Knie hat immer Bodenkontakt – fixieren Sie das Knie mit der unteren Hand. Drehen Sie nun den Oberkörper nach hinten und strecken den oberen Arm in Verlängerung aus. Die Dehnung kann sowohl in der Beinaußenseite, dem Gesäßbereich sowie im Rumpf und Arm spürbar sein.

Variante: Rückenlage, Beine angestellt. Bewegen Sie beide Beine zu einer Seite. Strecken Sie ggf. den gegenseitigen Arm über Kopf.



Übung 10: Dehnung – Drehdehnlage im Sitz

Sitzend, ein Bein gestreckt. Stellen Sie den Fuß des gebeugten Beines außen neben das Knie des gestreckten Beines. Ziehen Sie das Knie mit Hand oder Ellenbogen weiter über die Körpermitte. Der andere Arm stützt hinter dem Körper – möglichst außenrotiert (Finger zeigen nach hinten). Drehen Sie sich mit dem Oberkörper weiter nach hinten.



Übung 11: Dehnung – Drehdehnlage im Stand

Ausfallschritt, beide Beine gestreckt. Neigen Sie sich langsam nach vorne, schieben die gegenseitige Hand Richtung Fuß des vorderen Beines und strecken Sie die gleichseitige Hand zur Decke. Ihr Blick folgt der oberen Hand. Der hintere Fuß steht stabil.



Übung 12: Dehnung vorderer Rumpf „Cobra“

BL. Stützen Sie sich über Ihre Hände (alternativ Unterarme) nach oben, bis Sie eine Dehnung im vorderen Rumpf spüren.



Übung 13: Dehnung hinterer Schultergürtel

Stehend oder sitzend. Bewegen Sie einen Arm über die Körpermitte und ziehen Sie diesen mit dem anderen Arm weiter in die Richtung. Wenn möglich, drehen Sie sich zusätzlich auch weiter in die Richtung. Sie sollten eine Dehnung im hinteren Arm-/Schulterblattbereich spüren.



Übung 14: Dehnung seitlicher Nacken

Stehend oder sitzend. Oberkörper ist aufrecht, neigen Sie den Kopf nach vorne (Kinn zum Brustbein) und erst dann zur Seite (Ohr zur Schulter), bis Sie die Dehnung im seitlichen Nacken spüren.

Steigerung: Schieben Sie den Arm der gedehnten Seite Richtung Boden.

Variante/Zusatz (Achtung bei KI!): Drehen Sie den Kopf a) zum Boden b) zur Decke

a)



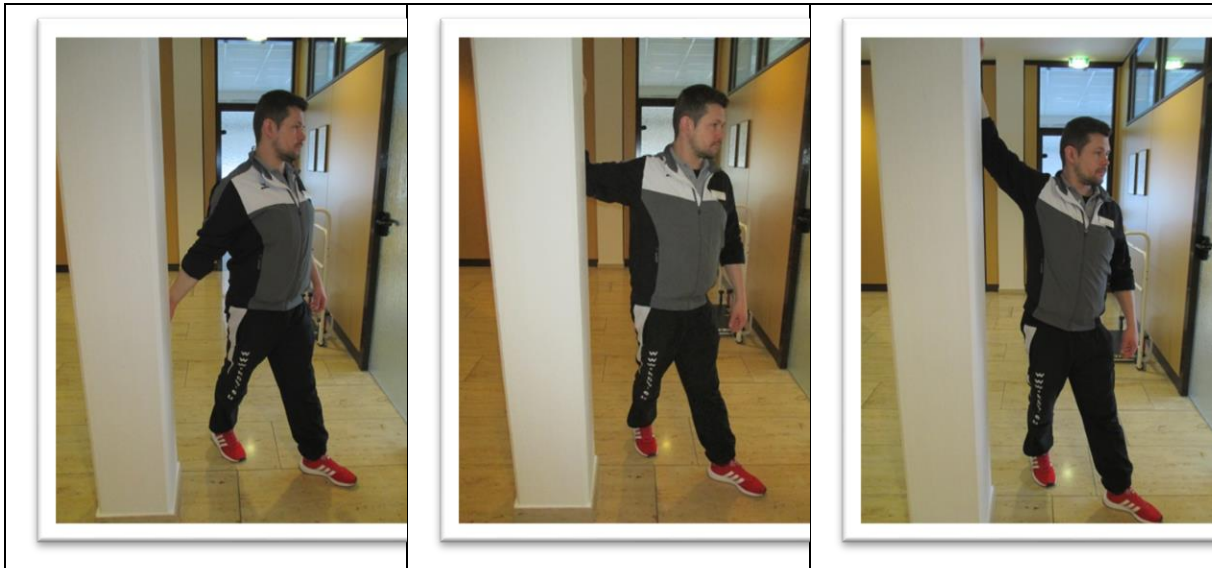
b)



Übung 15: Dehnung vordere Schulter-/Brustmuskulatur

Stehend, seitlich zu einer Wand oder im Türrahmen. Legen Sie Ihre Handfläche an die Wand/Türzarge und drehen Sie sich von der Hand weg, bis Sie eine Dehnung im vorderen Schulter-/Brustbereich spüren.

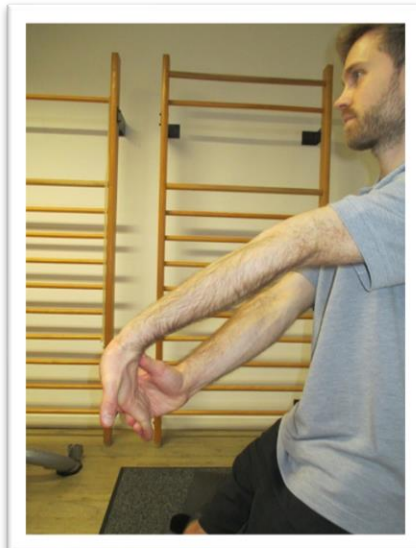
Varianten: Verändern Sie die Position des Armes → z.B. Arm unten 45°, Arm auf Schulterhöhe 90° oder Arm oben 135°



Übung 16: Dehnung Unterarmbeuger

Stehend oder sitzend. Strecken Sie einen Arm und drehen ihn dabei leicht nach außen. Strecken Sie dabei Ihr Handgelenk – helfen Sie mit der anderen Hand nach, bis Sie an der Innenseite des Unterarmes die Dehnung spüren. Die Handfläche zeigt nach vorne – vom Körper weg.

Variante: Hand gegen eine Wand



Übung 17: Dehnung Unterarmstrecker

Dehnungen

Stehend oder sitzend. Strecken Sie einen Arm und drehen ihn dabei leicht nach innen. Beugen Sie dabei Ihr Handgelenk – helfen Sie mit der anderen Hand nach, bis Sie an der Außenseite des Unterarmes die Dehnung spüren. Die Handfläche zeigt zum Körper hin.

