



Allgemeine Dehnungsübungen

Regelmäßiges Dehnen ist wichtig, um den Körper beweglich zu halten und um Schmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- Als erste Dehnungsübung möchten wir Ihnen die Dehnung der **Wadenmuskulatur** zeigen. Gehen Sie dabei in eine große Schrittstellung. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse soll dabei am Boden bleiben. Die Zehen sollen gerade nach vorne schauen. Bringen Sie nun mehr Gewicht aufs vordere Bein und beugen Sie mehr. Dadurch werden Sie die Dehnung in der Wade des hinteren Beins spüren. Je größer der Ausfallschritt ist, desto stärker wird die Dehnung. Halten Sie die Position für 30 Sekunden und wechseln sie danach aufs andere Bein.
- Den **vorderen Oberschenkel** dehnen Sie, indem Sie sich im aufrechten Stand zuerst hüftbreit positionieren. Eine Hand stützt an der Wand. Die andere Hand greift zum Fuß und bringt die Ferse damit so weit wie möglich zum Gesäß. Die Hüfte soll gestreckt bleiben und die Oberschenkel parallel ausgerichtet sein. Achten Sie darauf, dass sie kein Hohlkreuz machen. Sollte die Beweglichkeit dafür nicht ausreichen, können Sie mit einer Handtuchschlinge nachhelfen. Halten Sie die Position für 30 Sekunden und wechseln Sie danach aufs andere Bein.
- Für die Dehnung des **hinteren Oberschenkels**, nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Hände sind am Brustbein abgelegt. Das gestreckte Bein ist je nach Schwierigkeitsgrad entweder auf dem Boden, einer kleinen Erhöhung oder auf einem Sessel abgelegt. Sie dürfen sich auch seitlich an der Wand anhalten, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht seitlich wegdrehen. Neigen Sie jetzt den aufrechten Oberkörper langsam nach vorne und spüren Sie die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels. Achten Sie darauf, dass sie aus der Wirbelsäule nicht rund werden. Gehen Sie nach 30 Sekunden langsam aus der Position hinaus und wechseln Sie die Seite.



- Als nächstes zeigen wir Ihnen die Dehnung der **Hüftbeugemuskulatur**. Wir starten dazu aus der großen Schrittstellung. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Das hintere Knie ist getreckt, das vordere Knie ist gebeugt. Die Zehen schauen gerade nach vorne. Der Bauchnabel zieht sanft nach innen und das Steißbein nach unten. Spüren Sie die Dehnung in der Leistenregion. Eine Steigerung wäre, das vordere Bein auf eine Erhöhung zu stellen. Wechseln Sie nach 30 – 60 Sekunden die Seite.
- Für die Dehnung der seitlichen **Rumpf- und Zwischenrippenmuskulatur** stellen Sie sich im aufrechten, hüftbreiten Stand neben einen Sessel und legen Sie eine Hand auf die Lehne. Strecken Sie den anderen Arm in die Höhe und neigen Sie sich über die Sessellehne zur Seite. Achten Sie darauf, dass Sie den Körper weder drehen noch nach vorne oder hinten neigen. Zur Verstärkung der Dehnung kann das äußere Bein das Andere vorne oder hinten überkreuzen. Wechseln Sie nach 30- 60 Sekunden die Seite.
- Für die Dehnung der **Brustmuskulatur** starten wir in Schrittstellung, das Bein bei der Wand ist vorne. Der Ellbogen bei der Wand ist gebeugt und der Unterarm wird am Türstock oder an einer ähnlichen Kante abgelegt, sodass der Ellbogen in Schulterhöhe ist. Jetzt dreht der Oberkörper langsam vom Türstock weg. Sie spüren nun die Dehnung im Brustmuskel. Achtung, der Oberkörper bleibt aufrecht. Je weiter Sie sich vom Türstock wegdrehen, desto mehr Zug werden Sie spüren. Wechseln Sie nach 30- 60 Sekunden die Seite
- Für die Dehnung der **Nackenmuskulatur** nehmen Sie einen aufrechten Sitz oder Stand ein. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Neigen Sie den Kopf jetzt langsam nach links. Die Nasenspitze bleibt nach vorne gerichtet und die rechte Schulter inklusive Arm schiebt Richtung Boden. Spüren Sie dabei die Dehnung der Nackenmuskulatur rechts seitlich. Der Rücken bleibt während der Übung gerade. Wechseln Sie nach 30- 60 wieder die Seite.
- Zuletzt dehnen wir die **schulterblatthebende Muskulatur**. Dafür nehmen Sie wieder einen aufrechten Stand oder Sitz ein. Der Blick bleibt geradeaus. Neigen Sie den Kopf langsam nach links, bringen Sie das Kinn zu Brust, drehen Sie den Kopf nach links und schieben Sie die rechte Schulter inklusive Arm, Richtung Boden. Sie werden die Dehnung im rechten, hinteren Nackenbereich spüren. Der Rücken bleibt gerade. Wechseln Sie nach 30-60 Sekunden wieder die Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchführung unserer Dehnübungen.

Bis bald und bleiben Sie gesund!