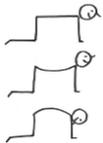


Allgemeine Dehnübungen

Allgemeine Hinweise

- ✓ Körper zu Beginn mobilisieren / evtl. Muskulatur erwärmen / Ausrollen mit Faszienrolle / oder sehr langsam mit den Übungen beginnen
- ✓ Dehnungen min. 30 - 120 sec. halten
- ✓ immer langsam üben!!
- ✓ haltend üben (nicht federn)
- ✓ mit dem Ausatmen den Dehnungsreiz intensivieren

Verschiedene Mobilisationsübungen



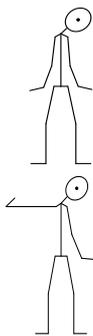
Katze / Kuh Übung

- › im Vierfüßlerstand (Knie unterhalb der Hüfte – Hände unterhalb der Schultern)
- › Wechselbewegung zw. Rundrücken (Kinn zur Brust führen) und Hohlrücken
→ Bewegung erfolgt aus dem Becken

Mobi für den Schulter-/Nackbereich

- › Durchbewegen der HWS; Spannungsübungen für die HWS,
- › leichte Dehnübungen der HWS
- › Schulterkreisen nach hinten

Dehnungen für den Oberkörper



seitliche Nackenmuskulatur

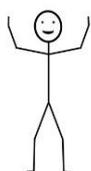
- › Kopf wird langsam zur Seite geneigt (Kopf in Richtung der Schulter fallen lassen)
- › Arm der gedehnten Seite kann Richtung Boden gestreckt werden
- › Verstärkung des Dehnungsreizes:
→ Fingerspitzen nach außen zeigen lassen (Nervendehnung)

Variation

- › Arm auf Schulterhöhe heben und Fingerspitzen nach hinten zeigen lassen

hintere Nackenmuskulatur

- › Schulterblätter nach hinten – unten (Hosentasche) ziehen / Arme nach hinten – unten ziehen
 - › Kopf Richtung Brustbein einrollen
- Variation
- › Kopf einrollen – Kinn Richtung re / li Achse drehen



Brustmuskulatur

- › Arme seitlich auf Schulterhöhe abspitzen
 - › Fingerspitzen zeigen nach oben (Daumen nach hinten)
 - › Schulterblätter hinten langsam zusammenziehen - so dass in der Brustmuskulatur die Dehnung spüren ist
- Verstärkung der Dehnung → Hände gegen einen Türrahmen legen & langsam nach vor lehnen

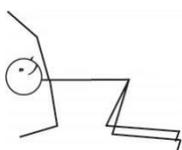
schräge Bauchmuskulatur - Dehnung über die Diagonale

in Rückenlage

- › beide Beine im 90° Winkel auf einer Seite am Boden ablegen
- › beide Schultern bleiben am Boden liegen
- › Kopf wird diagonal in die andere Richtung gedreht

Variation

- › ein Bein angewinkelt über das zweite gestreckte Bein zum Boden sinken lassen
- › beide Schultern sollen am Boden liegen bleiben & Kopf diagonal in die andere Richtung drehen



gerade Bauchmuskulatur

- › in Bauchlage – Beine gestreckt – Hüfte bleibt am Boden
- › Arme schulterbreit nach vorn ausstrecken –
- › mit gestreckten Armen – auf den Händen abstützen Oberkörper heben

!! unterer Rücken & Nacken lang !!

Schulterblätter ziehen leicht nach hinten unten

- Anschließend: Gegenbewegung (Kind-Position)



Dehnungen für den Unterkörper

Oberschenkelvorderseite in Bauchlage

- › Bauchlage – Beckenknochen liegen beide auf der Matte auf
- › ein Fußgelenk umfassen

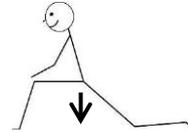
Wichtig

- › während der Dehnung bleiben beide Beckenknochen auf der Matte liegen
- › !! Dehnung verstärken → Gesäß zusammenkneifen



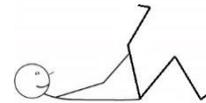
Hüftbeuger/Leiste

- › im Kniestand - ein Bein weit nach vorn stellen – Fuß steht vor dem Knie (90°+ im Kniegelenk) (hinteres Knie kann gern unterlagert werden)
- › Becken langsam nach unten sinken lassen - so dass die Leiste mehr und mehr gedehnt wird



Oberschenkelrückseite (gern einen Gurt/ Gürtel als Hilfsmittel verwenden)

- › in Rückenlage – ein Bein gerade anheben -
- › mit beiden Händen den Oberschenkel greifen & Bein langsam in Richtung Oberkörper ziehen
- › Ziel: Kniestreckung & Ferse nach oben schieben
- › Gurt als Hilfsmittel verwenden → Gurt am Vorfuß = Wade Gurt am Mittelfuß = OS Rückseite



Variationen (optimal mit Gurt)

- › gestrecktes Bein über die Körpermitte bewegen
→ Dehnung der Abduktoren (Oberschenkelaußenseite)
- › gestrecktes Bein nach außen bewegen (Richtung Boden)
→ Dehnung der Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)

Wade

- › im Kniestand - ein Bein weit nach vorn stellen – Fuß steht vor dem Knie (90°+ im Kniegelenk) (hinteres Knie kann gern unterlagert werden)
- › Becken langsam nach unten sinken lassen - so dass die Leiste mehr und mehr gedehnt wird



Adduktoren/Leiste

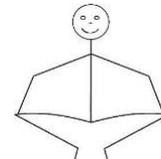
im Sitz (gern mit einer kleinen Sitzerrhöhung)

- › beide Beine anwinkeln – Füße berühren sich / Fußfesseln mit den Händen festhalten
- › aus der LWS heraus aufrichten
- › Knie jeweils langsam in Richtung Boden loslassen



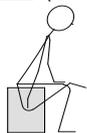
in Rückenlage – an der Wand

- › Gesäß so nah wie möglich an die Wand
- › gewinkelte Beine & sich berührende Fußsohlen an der Wand ablegen
- › Spannung nachgeben



Gesäßmuskulatur

im Sitz (auf einem Stuhl)



- › aufrechter Sitz – einen Knöchel auf das Knie des anderen Beines legen (ca. 90° im Kniegelenk)
- › aus der LWS heraus aufrichten (leichtes Hohlkreuz formen) & langsam nach vorn beugen
- !! **Achtung** Rücken gerade halten !!

in Rückenlage (mit Fuß gegen die Wand)

- › Fuß an die Wand stellen (Kniewinkel max 90°)
- › Fußfessel des anderen Beines auf dem Standknie anlegen
- › Dehnbein leicht nach außen drücken



Ein kleiner Tipp zum Abschluss
Eine regelmäßige Dehnroutine wird Sie langfristig unterstützen. ☺
Viel Spaß!

Sporttherapie	Praktisches, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Schaarschmidt, Kati
QD_2.2.18_6_Handout Allgemeine Dehnübungen	Version: 04 – 07.07.2022	Seite 2 von 2