

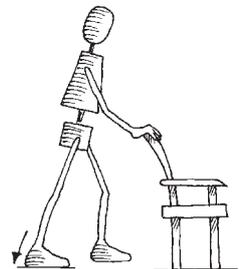
## DEHNÜBUNGEN

### 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.*

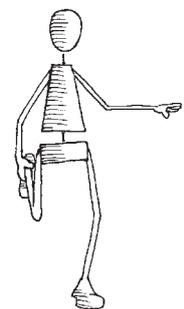
### Dehnung der Wade:

- 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.



**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 LWS, Dehnung der unteren Rückenmuskulatur:**

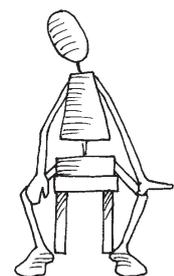
- Im Vierfüßlerstand den Bauch einziehen, Kopf in Richtung Brust ziehen und den Rücken nach oben bewegen (Katzenbuckel). Dabei ausatmen.
- Nehmen Sie den Kopf anschließend in den Nacken und drücken Sie die Wirbelsäule behutsam nach unten durch (Pferderücken). Dabei einatmen.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden in jeder Position, 3 Serien

**Dehnung des Brustmuskels:**

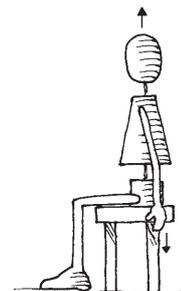
- Im Stand seitlich zur Wand, so dass eine Schulter die Wand berührt, wird der Arm mit der Handinnenfläche nach oben hinten an die Wand gehalten (Schulterachse im rechten Winkel zur Wand).
- Hierbei hat der Arm einen 90° Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper und zwischen Oberarm und Unterarm.
- Der 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.

**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

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch