






Wichtige Dehnübungen



Der Körper bedarf der Kraft und Ausdauer um Bewegungen zu ermöglichen. Außerdem muss die Muskulatur flexibel sein, denn ein starker aber verkürzter Muskel schränkt den Bewegungsumfang wiederum ein. ‚Muskulären Dysbalancen‘ können Symptomen wie Gelenkschmerzen, Muskelfaserrisse und z.B. auch Spannungskopfschmerzen verursachen.

Einige wenige Dehnübungen können vorbeugen und Verkürzungen beseitigen! Stretchen Sie, nach dem Aufwärmen ihrer Muskulatur, immer beide Seiten. Zunächst für ca. 10-15 Sekunden pro Seite und dann im Anschluss nochmals ca. 5-10 Sekunden pro Seite. Wippen Sie nicht beim Dehnen und vermeiden Sie zu starkes Dehnen mit daraus resultierenden Schmerzen!

Übungsausführung	Muskulatur	Übungshinweise
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinbeugemuskulatur Oberschenkelrückseite ▪ M. semitendinosus und semimembranosus, M. biceps femoris 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenlage ▪ Ein Bein gestreckt auf den Boden legen ▪ Den Oberschenkel des anderen Beins mit beiden Händen greifen und zur Brust heranziehen ▪ Langsam das Knie strecken bis ein leichtes Ziehen im hintern Oberschenkel zu spüren ist
 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinstreckmuskulatur Oberschenkelvorderseite ▪ M. quadriceps femoris 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seitenlage ▪ Das untere Bein wird zur Stabilisierung in Hüft- und Kniegelenk jeweils 90° gebeugt ▪ Mit der Hand des oberen Armes wird der Fuß des oberen Beines gegriffen ▪ Das obere Bein wird nun langsam nach hinten geführt bis ein leichtes ziehen im vorderen Oberschenkel zu spüren ist, der Oberschenkel bleibt parallel zum Boden ▪ Diese Übung ist auch im Stehen möglich
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftbeugemuskulatur Oberschenkelvorderseite ▪ M. iliopsoas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kniestand ▪ Der Unterschenkel des hinteren Beins liegt auf dem Boden ▪ Die Hüfte des hinteren Beins wird nach vorne abwärts bewegt bis ein leichtes ziehen zu spüren ist
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberschenkelanzieher Oberschenkelinnenseite ▪ Mm. adductores 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setzen Sie sich aufrecht hin ▪ Halten Sie die Fußsohlen aneinander ▪ Die Hände umgreifen die Unterschenkel, mit den Ellenbogen werden die Knie nach unten gedrückt bis ein leichtes Ziehen auf der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftstreckmuskulatur Großer Gesäßmuskel ▪ M. gluteus maximus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setzen Sie sich aufrecht hin ▪ Nehmen Sie den linken Arm als Stabilisator hinter den Rücken ▪ Stellen Sie das linke Bein über das rechte, so dass der linke Fuß auf Höhe des rechten Knies platziert ist ▪ Legen Sie den rechten Ellenbogen von außen an das linke Knie an und drücken Sie das Knie nach rechts bis ein leichtes Ziehen im linken Gesäßmuskel zu spüren ist
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußstreckmuskulatur Wadenmuskulatur ▪ M. gastrocnemius, M. soleus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellen Sie sich aufrecht mit einem Armlängenabstand vor eine Wand ▪ Stützen Sie sich mit beiden Armen an der Wand ab und stellen ein Bein nach hinten aus, die Zehenspitzen zeigen zur Wand ▪ Senken Sie nun langsam die Ferse zum Boden ab indem Sie das vordere Bein leicht beugen, solange bis ein Ziehen in der hinteren Wade zu spüren ist
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Großer Brustmuskel ▪ M. pectoralis major 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrechter Stand, ein Arm wird gebeugt nach hinten geführt, der Unterarm liegt an einer Wand an ▪ Bewegen Sie nun langsam die Schulter des angewinkelten Armes nach vorn bis ein leichtes Ziehen in der Brustmuskulatur zu spüren ist
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Großer Rückenmuskel und Armstrecker ▪ M. latissimus dorsi, M. trizeps brachii 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellen Sie sich aufrecht, die Füße ca. zwei Hüftbreit auseinander und legen die linke Hand zwischen die Schulterblätter ▪ Die rechte Hand zieht nun den linken Ellenbogen nach rechts, gleichzeitig folgt der Oberkörper dem Zug des rechten Armes bis ein leichtes Ziehen im linken Armstrecker und der linken Flanke zu spüren ist
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seitliche Halsmuskulatur ▪ M. trapezius pars desc., M. sternocleidomastoideus, M. erector spinae 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrechter Stand, Füße Hüftbreit auseinander ▪ Der rechte Arm greift über den Kopf, die Hand wird über dem Ohr dem Kopf angelegt ▪ Halten Sie die Schulterachse stabil und neigen Sie den Kopf zur rechten Seite bis ein leichtes Ziehen auf der linken Seite des Halses zu spüren ist