

Dehnübungen für Zuhause

Pro Dehnung mind. 90s (30s Dehnen (D), 30s statische Kräftigung (K), 30s Dehnen (D))
 Jeweils beide Seiten. Erklärungen dito jeweils für die andere Seite



ALL-IN-MOTION
 Marina Leyssing

	<p><u>Oberschenkel vorne (Quadrizeps)</u></p> <p>Knie nahe zusammen. Becken am Boden D: Ferse mit Händen (oder Tuch) zum Gesäss ziehen. K: Bauch und Gesäss anspannen. Hüfte gegen Boden drücken und Bein probieren zu strecken. D: dito oben</p> <p>Alternativ stehend mit Elastiband</p>
	<p><u>Gesäss am Boden (Glutaeus)</u></p> <p>90° zwischen Unter- und Oberschenkel, hinteres Bein möglichst weit wegschieben, Oberkörper aufrecht D: linke Hüfte nach vorne schieben, aufrechter Oberkörper leicht nach vorne neigen. K: rechtes Knie und Unterschenkel gegen den Boden drücken. D: dito oben</p> <p><u>Gesäss sitzend (Glutaeus)</u></p> <p>D: Knie nach unten drücken. Oberkörper aufrecht nach vorne neigen. K: rechter Unterschenkel in Bein drücken. D: dito oben</p>
	<p><u>Brust 45° (Pectoralis)</u></p> <p>Arm 45° ablegen. Handfläche, Ellenbogenbeuge und Schulter am Boden. D: Gegenarm aufstützen und Schulter Richtung Decke K: Arm gegen Boden drücken D: Zusätzlich Gegenarm senkrecht zur Decke um Brustkorb noch mehr zu öffnen (Arm aussenrotiert).</p>



hintere Schulter (Delta)

D: linker Arm zw. Kinn und Brust legen. Linker Handrücken liegt auf Boden, rechte Schulter absenken. Beide Beine ablegen oder bei zu wenig Dehnung linkes Knie seitlich anwinkeln (gem. Bild)

K: Arm gegen Boden drücken

D: dito oben

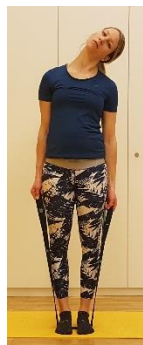


vordere Schulter (Delta)

D: Handflächen nah hinter Rücken auflegen, Arme sind gestreckt. Beine idealerweise angewinkelt. Anschliessend mit dem Gesäss nach vorne rutschen, so dass der Winkel zwischen Armen und Oberkörper grösser wird.

K: Hände gegen Boden drücken. Tief in Brust einatmen. Brustbein nach vorne schieben und Becken in Hohlkreuzposition kippen.

D: nochmals Winkel vergrössern und tief einatmen.



Nacken (Trapezius)

D: Aufrechter Oberkörper, Kopf seitlich ablegen und Kinn zur linken Schulter einrollen. Hand auf Kopf legen. Linker Arm/Schulter zieht zum Boden.

K: Kopf gegen Hand drücken

D: dito oben

Alternativ mit Elastiband.



vorderer Hals (Sternocleidomastoideus)

D: Aufrechter Oberkörper, Arme hinter Rücken verschränken. Kopf seitlich ablegen und Kinn wegschieben. Zusätzlich Unterkiefer wegschieben und Zunge an Gaumen drücken.



Oberkörper-Verwindung (Spirallinie)

D: rechtes Bein bleibt gestreckt, Arm nach hinten-oben ziehen (45°). Handfläche zur Decke.

Anstelle von Kräftigung: linker Arm gestreckt kreisen. Möglichst nah am Boden entlang kreisen.



HWS (Halswirbelsäule)

D: Hände ziehen Kopf zum Brustbein. HWS möglichst einrollen.

K: Kopf gegen Hände drücken (Kinn bleibt tief) oder Wirbel um Wirbel abrollen

D: dito oben

Alternativ sitzend und HWS lang machen.



Bauch (Rectus abdominus)

D: Becken bleibt am Boden. Brustkorb nach unten schieben, Kinn zur Decke. Zuerst auf Unterarmen stützen, wenn dies keinen Schmerz bereitet, dann auf Hände stützen.

K: Knie und Becken zum Boden drücken, Gesäss anspannen, Bauchnabel einziehen.

D: dito oben



WS (Wirbelsäule)

90° zwischen Ober- und Unterschenkel.

D: eine Hand zieht Oberkörper nach vorne unten. Andere Hand hilft Kopf einrollen und rund machen (Bild 1) oder Ellenbogen unter Knie einklemmen und beide Hände hinter Kopf nehmen (Bild 2)

K: Bauchnabel gegen WS drücken, Kopf nach hinten oben drücken.

D: beide Arme ziehen Oberkörper noch tiefer nach vorne unten (Bild 3)



breiter Rückenmuskel (Latissimus)

D: linker Arm ist gestreckt. Kopf liegt auf rechtem Unterarm. Linke Schulter nach unten schieben. Gesäss nach rechts hinten schieben (Bananen-Position).

K: linke Hand und Schulter gegen Boden drücken.

D: dito oben

Alternativ beide Arme nach vorne ausstrecken und Gesäss nach hinten schieben.



Beinbeuger/Waden (Hamstrings/Gastrocnemius)

Liegend:

D: Band um rechten Vorfuss legen. Hände durch Schlaufe 1 und 8 führen und falten und mit Ellenbogen Richtung Kopf ziehen.

Linkes Bein gestreckt auf dem Boden wegschieben und Zehen zum Knie ziehen.

Stehend:

Fersen (oder Waden) greifen und Stirn zu den Knien ziehen.

Sitzend:

D: Bein gestreckt, Zehen in Richtung Knie ziehen. Oberkörper vorneigen. Linkes Bein ist entspannt.

K: Knie und Ferse gegen Boden drücken. Zehen weiter zu Knie ziehen

D: dito oben



V-Sitz (Beinbeuger/Waden und Adduktoren)

Sitzend (Bild 1):

Beine weit auseinanderspreizen. Aufrechter Oberkörper nach vorne schieben und Zehen anziehen.

Sitzend mit Flankendehnung (Bild 2):

in Seitneigung Vorfuss greifen und Arm über Kopf ziehen.

Liegend mit Elastiband (Bild 3+4):

Füße in Schlaufe 1 und 8 führen und Beine abspreizen. Entweder mit Händen Band nach unten ziehen oder Ellenbogen auf Band legen und Hände Richtung Bänderende legen.



Innenseite Oberschenkel (Adduktoren)

D: Fusssohlen berühren sich, Knie auseinanderschieben (1 Knie auf rutschender Unterlage, 1 Knie auf Matte).

Becken nach vorne schieben (Bild 1) oder Richtung Ferse sitzen (Bild 2)

K: Knie gegen Boden drücken.

D: Knie nochmals auseinanderschieben.



Zwillingswaden (oberflächliche Wadenm.: Gastrocnemius)

D: hinteres Bein ist gestreckt und Ferse berührt Boden.

K: linke Ferse in Boden drücken, Vorfuss hochziehen

D: Ausfallschritt vergrößern, Hüfte nach vorne schieben.



Schollenmuskel (tiefe Wadenm.: Soleus)

Hinteres Bein ist gebogen. Knie nach unten schieben, Ferse berührt Boden.

Kniend: Gesäss nah an rechte Wade bringen und Gewicht nach vorne schieben, Ferse berührt Boden.



Handbeuger

D: Handflächen aussenrotiert auf den Boden legen. Gewicht zurück Richtung Ferse verlagern.

K: einzelne Finger zum Boden drücken.

D: dito oben.

Stehend: separat Handfläche und Daumen überstrecken



Handstrecker

D: Handrücken zur Faust geballt möglichst nah auf den Boden legen.

K: Handrücken zum Boden drücken

D: dito oben



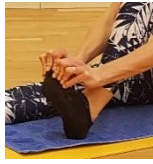
Fussheber

D: Fussrücken und Zehen mit beiden Händen in Streckung ziehen.

K: Zehen gegen Hände drücken

D: dito oben

Kniend: Ferse eng zusammenbringen. Mit Gesäss Richtung Ferse absitzen.



Zehenbeuger

D: mit beiden Händen Fuss inkl. Zehen in Richtung Schienbein ziehen.

K: Zehen gegen Hände drücken, probieren Zehen zu krallen.

D: maximale Beugung im Fussgelenk und dito oben.

Kniend: Zehen aufstellen und ganzer Körper mit Händen nach hinten schieben.



Aussenseite Oberschenkel (Abduktoren)

D: linkes Bein gestreckt, rechte Hand in Hüfte stützen und Oberkörper seitlich neigen. Zusätzlich linke Hand/Arm in Verlängerung des Oberkörpers zur Seite ziehen.

K: linke Fussaussenkante in den Boden schieben

D: nochmals weiter seitlich neigen. Achtung in Achse bleiben und nicht verwringen.

Alternativ parallel stehen und beide Hände einstützen.