



## DEHNÜBUNGEN



### D 1 BREITER RÜCKENMUSKEL

Arme schulterbreit über dem Kopf ausstrecken und die Hände an die Wand legen. Knie leicht beugen. Becken fixieren.

Brust und Schultern nach vorne unten ziehen, bis die Muskelspannung seitlich von den Schultern bis zu den Rippen spürbar wird.



### D 1 BREITER RÜCKENMUSKEL

Variante



### D 2 BRUSTMUSKULATUR

In Schrittstellung seitlich zur Wand stehen. Den Arm nach hinten hochheben, den Unterarm an der Wand abstützen. Oberkörper und Becken zur Gegenseite (von der Wand weg) drehen, bis ein Dehngefühl in der Achsel spürbar wird.



### D 2 BRUSTMUSKULATUR

Variante: In verschiedenen Armpositionen ausführen, um die unterschiedlichen Anteile des Brustmuskels zu dehnen

- über 90 Grad
- 90 Grad
- Unter 90 Grad



### D 2 BRUSTMUSKULATUR

VARIANTE:

Man kann den Arm auch an einer Sprossenwand oder am Türrahmen einhängen.



### D 3

### WADENMUSKULATUR

Große Schrittstellung, das zu dehnende hintere Bein ist gestreckt, das vordere Bein ist gebeugt. Beide Fußspitzen schauen gerade nach vorne, die Fersen sind am Boden. Mit den Händen an der Wand abstützen. Oberkörper und Becken gleichmäßig nach vorne abwärts verlagern, bis ein Dehngefühl in der Wade des gestreckten Beines entsteht.



### D 4 WADENMUSKULATUR – unterer ANTEIL

Schrittstellung. Das zu dehnende Bein ist hinten. Beide Fußspitzen schauen gerade nach vorne, die Fersen sind am Boden. Mit den Händen an der Wand abstützen. Das Knie des zu dehnenden Beins beugen und durch das Körpergewicht die Wade dehnen, ohne die Ferse vom Boden zu lösen. Das Dehngefühl ist beim hinteren Bein im Bereich der Achillessehne und etwas darüber zu spüren.



### D 5 HÜFTBEUGER

Im großen Ausfallschritt den hinteren Unterschenkel am Boden ablegen. Die Ferse des hinten liegenden Fußes auswärts drehen. Den gleichseitigen Arm in die Luft strecken und Richtung angewinkeltem Knie drehen. Das Dehngefühl entsteht an der Beckenvorderseite.



### D 5 HÜFTBEUGER

Ansicht von vorne – Achtung auf die Beinachse!



### D 5 HÜFTBEUGER

Variante:

Beiden Arme nach oben heben und mit dem Oberkörper rotieren. Dehngefühl im Beckenvorderbereich spürbar.



### D 6 HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Schrittstellung. Vorderes Bein gestreckt und die Zehen anziehen. Mit dem Oberkörper (gerader Rücken) nach vorne neigen, bis eine Spannung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spürbar ist.



#### D 6 HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Variante: den Oberkörper weiter nach vorne neigen



#### D 6 HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Variante:

Im Langsitz ein Bein strecken und das zweite anwinkeln. Mit geradem Rücken mit dem Brustbein nach vorne Richtung Knie gehen. Dehnung im hinteren Bereich des Oberschenkels spürbar.



#### D 7 OBERSCHENKELAUSSENSEITE /

#### D 12 GESÄSSMUSKULATUR

Im Sitz ein Bein über das andere heben. Mit dem Ellbogen am Knie einhacken und dann den Oberkörper und den Kopf in die Gegenrichtung rotieren.



#### D 8 RÜCKENSTRECKER

Sitz auf dem Boden, Kopf und Schultern nach vorne nehmen, Rumpf einrollen.

LWS Richtung Boden ziehen.



#### D 9 M. PIRIFORMIS

Im Sitz am Boden ein Bein vor dem Körper, ein Bein hinter dem Körper anwinkeln.

Mit dem Brustbein Richtung vorderes Knie ziehen, bis ein Dehngefühl tief im Gesäß spürbar wird.



#### D 9 M. PIRIFORMIS

Ansicht von vorne.



#### D 10 OBERSCHENKELINNENSEITE (lange Adduktoren)

In Rückenlage die Beine und das Gesäß an der Wand anlehnen. Mit gestreckten Knien die Beine auseinander spreizen. Die Dehnung ist an der Innenseite der Oberschenkel zu spüren.



#### D 11 OBERSCHENKELINNENSEITE (kurze Adduktoren)

In Rückenlage die Beine und das Gesäß an der Wand anlehnen. Die Beine anbeugen, Fersen Richtung Boden sinken lassen. Das Dehngefühl an der Oberschenkelinnenseite eventuell durch Druck der Knie Richtung Wand verstärken.



#### D 12 GESÄSSMUSKULATUR

In Rückenlage ein Bein anbeugen, den Fuß des anderen Beins auf dessen Knie legen. Mit den Händen die Kniekehle des gebeugten Beins fassen + sanft Richtung Brustkorb ziehen, bis ein Dehngefühl am Gesäß entsteht.



#### D 13 VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

In Seitenlage das untere Bein beugen – dadurch ist das Becken fixiert. Der Kopf ruht auf dem Oberarm. Mit der Hand das Fußgelenk des oberen Beins fassen. Das Bein in die Hüftstreckung ziehen, bis ein Dehngefühl an der Oberschenkelvorderseite entsteht.

## KRAFTÜBUNGEN



#### K 1 HÜFTBEUGER

Theraband an der Sprossenwand und am Fuß befestigen. Gerade Körperhaltung. Bein gg. den Widerstand des Bandes mehrere Male in der Hüfte beugen.



#### K 2 RUMPFSEITBEUGER

Seitenlage, Hüfte strecken, Füße anziehen. Arme vor dem Oberkörper verschränken. Oberkörper vom Boden abheben und statisch halten.



## K 2 RUMPFSEITBEUGER

Variante:

Zusätzlich die Beine von der Unterlage abheben. Körperspannung halten!



## K 2 RUMPFSEITBEUGER

Variante:

Oberkörper ablegen, unteren Arm ausstrecken und Kopf darauf ablegen. Beine von der Unterlage abheben und statisch halten.



## K 2 RUMPFSEITBEUGER

Variante:

Die Arme gestreckt nach oben heben.



## K 2 RUMPFSEITBEUGER

Variante:

Seitenlage, Unterarmstütz, Hüfte strecken. Oberkörper abheben und halten, wobei die obere Hand in den Himmel gestreckt wird.



## K 3 MITTLERER UND KLEINER GESÄSSMUSKEL

Seitenlage, Kopf ruht auf dem Unterarm. Hüfte strecken, oberes Becken leicht nach vorne neigen, unteres Bein beugen. Das Bein nach hinten oben strecken, Fuß anziehen und kleine Auf- und Abbewegungen durchführen.



## K 3 MITTLERER UND KLEINER GESÄSSMUSKEL

Ansicht von oben.



## K 4 VORDERE HALSMUSKULATUR

Rückenlage, Kinn so nahe wie möglich am Hals. Kopf einen Zentimeter vom Boden abheben, Kinn bleibt dabei am Hals. Position statisch halten.



## K 5 BAUCHMUSKULATUR

Rückenlage, Beine anziehen, Zehen heben, Arme vor der Brust verschränken. Kopf und Schultern in gerader Ausrichtung von der Unterlage abheben. Spannung halten.



#### K 5 BAUCHMUSKULATUR

Variante:

Durchführung der Übung wie oben. Zusätzlich die Beine im rechten Winkel halten.



#### K 5 BAUCHMUSKULATUR

Variante: Zusätzlich auch die Arme strecken und dadurch eine Ganzkörperspannung erzeugen.

Übung kann statisch oder dynamisch ausgeführt werden.



#### K 5 TIEFE BAUCHMUSKULATUR

Variante: Rückenlage, Beine gestreckt in den Himmel heben, mit den Armen seitlich am Rumpf stabilisieren.

Ein Partner kann überprüfen, ob die Beine gerade nach oben gehen.



#### GANZKÖRPERSTABILISATION

Variante 1



#### GANZKÖRPERSTABILISATION

Variante 2



#### GANZKÖRPERSTABILISATION

Variante 3



#### K 6 RÜCKENSTRECKER

Bauchlage, Kopf ruht auf den verschränkten Händen. Füße anziehen und aufstellen, Gesäß anspannen. Oberkörper abheben. Position statisch halten oder kleine Hoch- und Tiefbewegungen durchführen.





#### K 6 RÜCKENSTRECKER

Bauchlage, Arme und Beine strecken, Füße anziehen und aufstellen, Gesäß anspannen.

Mit den Handflächen nach vorne schieben.

Position statisch halten.



#### K 6 RÜCKENSTRECKER / K 7 SCHULTERBLATTFIXATOREN / K 8 GESÄSSMUSKULATUR

Aus dem 4-Füßler-Stand ein Bein und den diagonalen Arm in Verlängerung des Oberkörpers strecken. Der Fuß des ausgestreckten Beines wird dabei angezogen.



#### K 6 RÜCKENSTRECKER / K 7 SCHULTERBLATTFIXATOREN / K 8 GESÄSSMUSKULATUR

In der Bauchlage ein Bein und den diagonalen Arm in Verlängerung des Oberkörpers strecken. Der Fuß des ausgestreckten Beines wird dabei angezogen.



#### K 6 RÜCKENSTRECKER / K 7 SCHULTERBLATTFIXATOREN / K 8 GESÄSSMUSKULATUR

Variante



#### K 7 SCHULTERBLATTFIXATOREN

Bauchlage, Oberkörper leicht abheben. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Arme und Oberkörper nach oben heben und wieder senken.

Zehenspitzen aufstellen, Gesäß anspannen.



#### K 7 SCHULTERBLATTFIXATOREN

Ansicht von vorne!



#### K 8 GROSSER GESÄSSMUSKEL

In Rückenlage am Boden die Beine anstellen. Becken heben. Ein Bein in der Hüfte strecken und dabei noch die Zehenspitzen anziehen.



#### K 8 GROSSER GESÄSSMUSKEL

4-Füßler-Stand. Ein Bein heben und mit der Ferse Richtung Himmel schieben. In der Endposition kleine Kontraktionen (od. kleine Auf- und Abbewegungen) machen.



#### K 9 BREITER RÜCKENMUSKEL

Theraband hoch oben an einer Sprossenwand fixieren. Im Schneidersitz davor hinsetzen - gerader Sitz, Schulterblätter zusammenziehen, Brustbein gerade heraus, Blick nach vorne. Mit den Armen am Theraband ziehen.



**Wiederholungen: 15 – 30**

**Statische Positionen ca. 30 – 40 Sekunden halten!**

**Serien: ca. 3**