

Dehnübungen

Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskulatur und die Bewegungsreichweite in den Gelenken. Halten Sie die folgenden Positionen pro Seite für 15-20 Sekunden in der zu dehnenden Position. Wechseln Sie danach die Seite. Pro Dehnübung sollten 2 Durchgänge durchgeführt werden. Bei Muskelkater oder Muskelzerrungen sollte nicht gedehnt werden, da die Muskulatur in diesem Zustand geschädigt ist und diese Mikroverletzungen im schlimmsten Fall verstärkt werden könnten. Vermeiden Sie außerdem Schmerzen. Dehnen Sie sich deshalb nur so weit, bis Sie ein deutliches Ziehen verspüren, aber nie so weit, dass es schmerzt. „Viel bringt viel“ – stimmt hier nicht.

Übung 1: **Dehnung der Wadenmuskulatur**



Variante 1:

- Schrittstellung, beide Füße zeigen parallel nach vorne
- Vorderes Bein beugen & hinteres Bein durchstrecken
- Oberkörper nach vorne neigen
- Ferse des hinteren Beines gegen den Boden drücken
- Hüfte nach vorne schieben, bis ein leichtes Ziehen in der Wade spürbar ist

Variante 2:

- Aufrechter Stand
- Die Ferse befindet sich auf dem Boden, der Vorderfuß wird auf eine erhöhte Stufe gesetzt (ca. 8 cm hoch)
- Bein durchstrecken und leicht nach vorne neigen

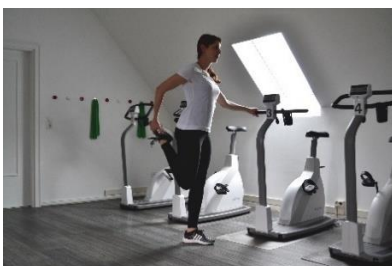


Übung 2: **Dehnung der Wade und Oberschenkelrückseite**



- Ein Bein ist durchgestreckt & befindet sich vor dem Körper
- Ferse berührt dabei den Boden
- Zehenspitzen Richtung Oberkörper ziehen
- Oberkörper nach vorne neigen & Rücken gerade

Übung 3: **Dehnung der Oberschenkelvorderseite**



- Aufrechter Stand auf einem Bein
- An der Wand oder an einem Stuhl festhalten
- Das andere Bein wird im Kniegelenk gebeugt
- Die Hand greift nach dem Fußgelenk und zieht das gebeugte Bein maximal Richtung Gesäß
- Knie werden dabei zusammengehalten & die Oberschenkel beider Beine bleiben parallel
- Hüfte wird leicht nach vorne geschoben

Übung 4: **Dehnung der Oberschenkelinnenseite**



- Grätschstellung
- Gerader Rumpf
- Leicht nach vorne neigen
- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Ein Bein beugen und das Gewicht darauf verlagern
- Das andere Bein gestreckt lassen

Übung 5: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



- Fester Stand auf dem Boden
- Im aufrechten Stand einen Arm über den Kopf zur anderen Körperseite strecken und den Rumpf langsam zur Seite neigen
- Den anderen Arm am Oberschenkel oder in der Hüfte abstützen
- Schultern und Hüfte bei der Übung nicht verdrehen

Übung 6: Dehnung der Schultermuskulatur



- Hand der zu dehnenden Seite auf die gegengleiche Schulter legen
- Die andere Hand an den Ellenbogen legen und diesen sanft so weit zur gegengleichen Schulter ziehen, bis eine Dehnung im Schulterbereich zu spüren ist

Übung 7: Dehnung der oberen Rücken- und hinteren Schultermuskulatur



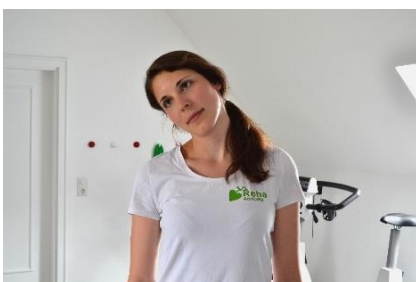
- Hüftbreite Stellung mit leicht gebeugten Beinen
- Finger vor dem Körper ineinandergreifen
- Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken, bis ein Ziehen im oberen Rücken zu spüren ist
- Kinn zeigt in Richtung Brust

Übung 8: Dehnung der Brustmuskulatur



- Schrittstellung parallel zur Wand
- Gebeugter Unterarm berührt die Wand
- Oberkörper und Becken von der Wand wegdrehen
- Ggf. Ellenbogen höher nehmen, um die Dehnung zu verstärken
- **Achtung:** Nach Bypass-OP nur im schmerzfreien Bereich dehnen!

Übung 9: Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur



- Kopf auf die Seite neigen, bis eine leichte Dehnung zu spüren ist
- Ggf. Schulter der zu dehnenden Seite Richtung Boden schieben, um die Dehnung zu verstärken
- Den Kopf bei dieser Übung nicht verdrehen und die Schultern nicht nach oben ziehen