

## 1) Bauchmuskeldehnung

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage. Arme befinden sich neben dem Körper.

### **Endposition:**

Rückenlage. Arme sind über den Körper gestreckt.

### **Übungsbeschreibung:**

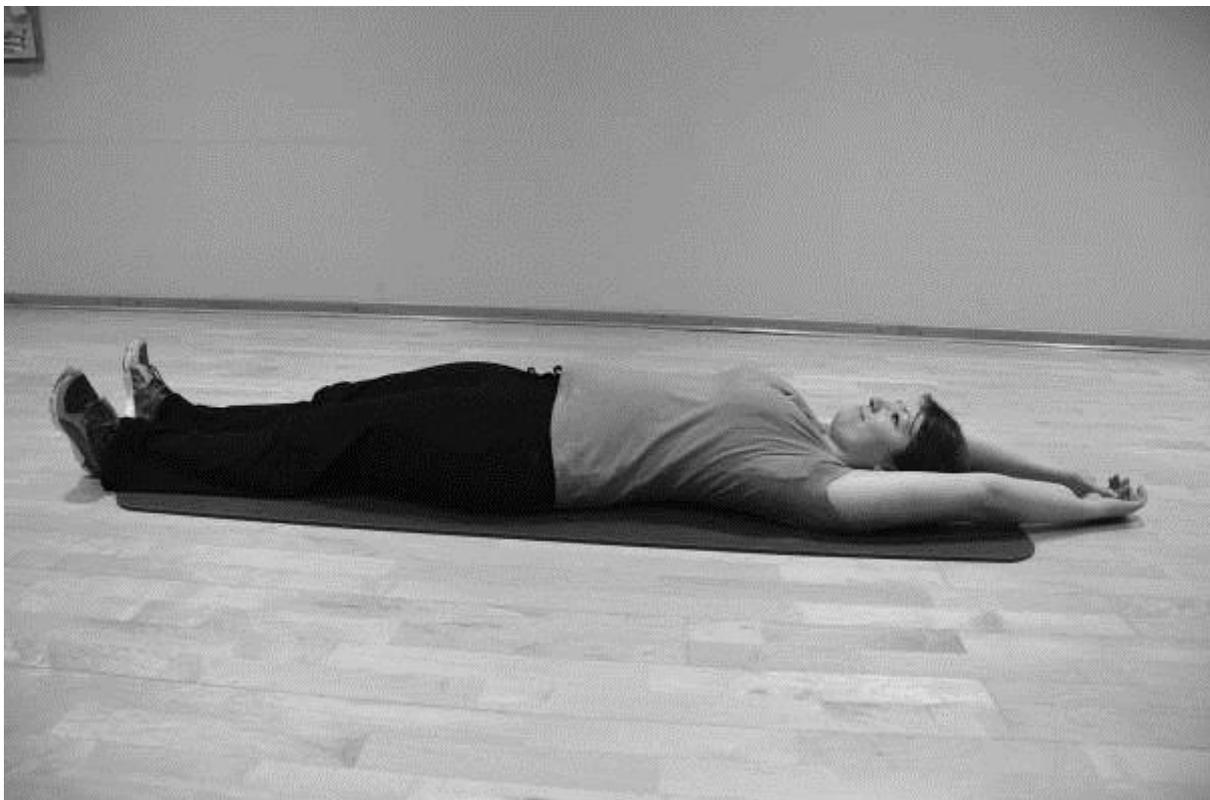
Die Arme werden der Länge nach über den Körper gestreckt, gleichzeitig wird versucht, die Beine noch weiter in die Länge zu ziehen. In dieser Position wird möglichst tief in den Bauch und Brustkorb geatmet.

### **Variationen:**

Verschiedene Armwinkel.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 2) Brustmuskeldehnung

### **Ausgangsposition:**

Wandnahe Standposition. Ein Arm ist gestreckt an der Wand fixiert.. Die Beine sind leicht angewinkelt und der Rumpf ist stabilisiert.

### **Endposition:**

Wandnahe Standposition. Ein Arm ist gestreckt an der Wand fixiert. Das Körpergewicht ist nach vorne geschoben, so dass in der Brustmuskulatur und in den Armen eine Spannung zu spüren ist. Der Kopf dreht zur Seite. Die Beine sind leicht angewinkelt und der Rumpf ist stabilisiert.

### **Übungsbeschreibung:**

Das Körpergewicht wird langsam nach vorne verlagert und der Kopf weg von der zu dehnenden Seite gedreht.

### **Variationen:**

Verschiedene Armhöhen und Ellenbogenwinkel.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



### 3) Dehnung des Breiten Rückenmuskels

#### **Ausgangsposition:**

Türnahe Standposition mit der Möglichkeit den Türrahmen zu greifen

#### **Endposition:**

Türnahe Standposition mit der Möglichkeit den Türrahmen zu greifen.

Der über dem Körper befindliche lange Arm hat den Rahmen gegriffen. Das seitengleiche Bein ist über das andere stehende Bein geschlagen.

#### **Übungsbeschreibung:**

In der türnahen Standposition wird ein Arm gestreckt und über den Kopf zum Türrahmen geführt. Dieser Arm greift den Rahmen und hält ihn fest. Das seitengleiche Bein wird über das andere Bein geschlagen, sodass in der Flanke eine Dehnung zu spüren ist. In diese Flanke wird möglichst tief ein- und ausgeatmet. .

#### **Variationen:**

Verschiedene Armhöhen, Ellenbogenwinkel, Beinwinkel.

#### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 4) Dehnung der Unterarme

### **Ausgangsposition:**

Tischnaher Stand. Die Hände sind auf der Ablage so positioniert, dass die Handteller entweder nach oben oder nach unten zeigen. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Körper.

### **Endposition:**

Tischnaher Stand. Die Hände sind auf der Ablage so positioniert, dass die Handteller entweder nach oben oder nach unten zeigen. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Körper. Das Gewicht ruht teilweise auf den Unterarmen und Händen.

### **Übungsbeschreibung:**

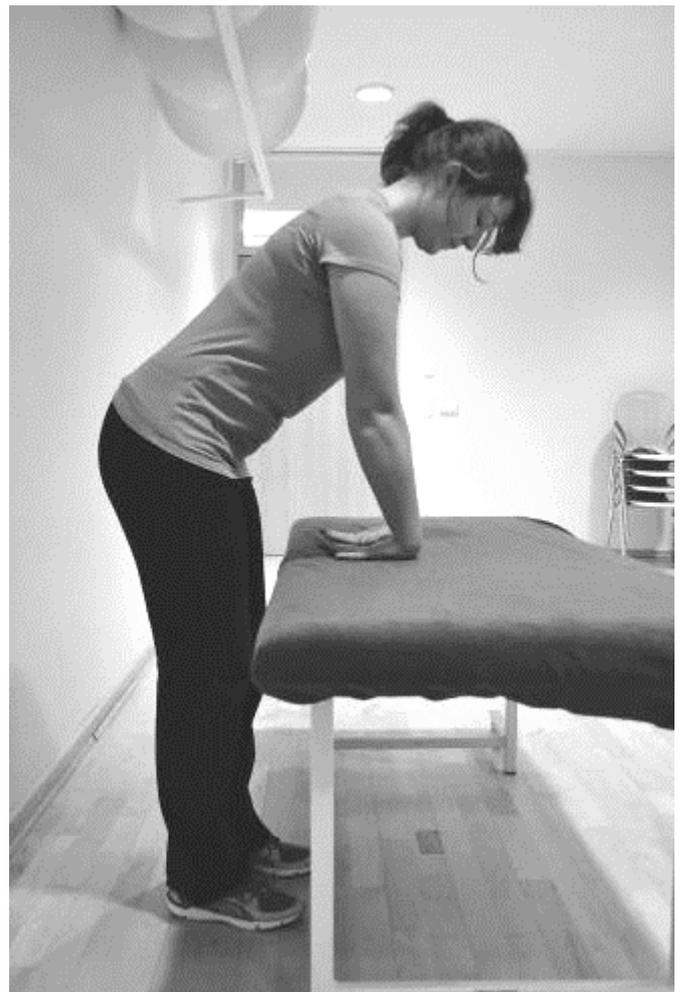
In der beschriebenen Position wird langsam das Körpergewicht auf die Hände/ Unterarme abgegeben.

### **Variationen:**

Verschiedene Armhöhen, Ellenbogenwinkel, Gewichtsabgabe, Handflächenhaltung.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 5) Drehdehnlage

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage auf dem Boden. Die Beine sind angewinkelt und aufgestellt. Der Blick ist nach oben gerichtet. Die Arme liegen zur Seite gestreckt auf dem Boden.

### **Endposition:**

Rückenlage auf dem Boden. Die Beine sind angewinkelt und auf eine Seite abgelegt. Der Blick ist diagonal zur anderen Seite gerichtet. Die Arme liegen zur Seite gestreckt auf dem Boden.

### **Übungsbeschreibung:**

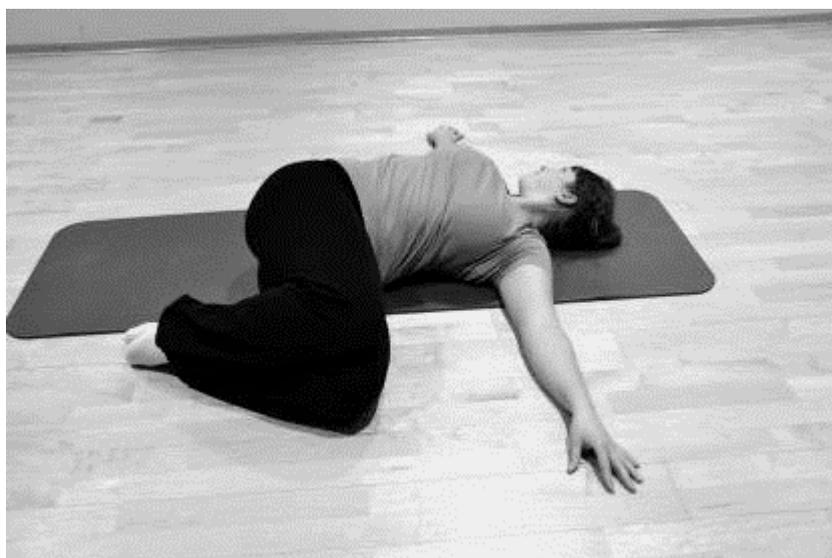
Aus der Ausgangsposition werden beide Beine zur einen Seite abgelegt. Der Blick wird zur entgegengesetzten Seite gerichtet.

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch Streckung des oberen Beines.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 6) Wadendehnung

### **Ausgangsposition:**

Standposition im leichten Ausfallschritt. Gewicht auf beiden Beinen.

### **Endposition:**

Standposition im Ausfallschritt. Das Körpergewicht liegt vermehrt auf dem vorderen Bein. Die hintere Ferse befindet sich am Boden, das hintere Bein ist leicht gebeugt bis gestreckt.

### **Übungsbeschreibung:**

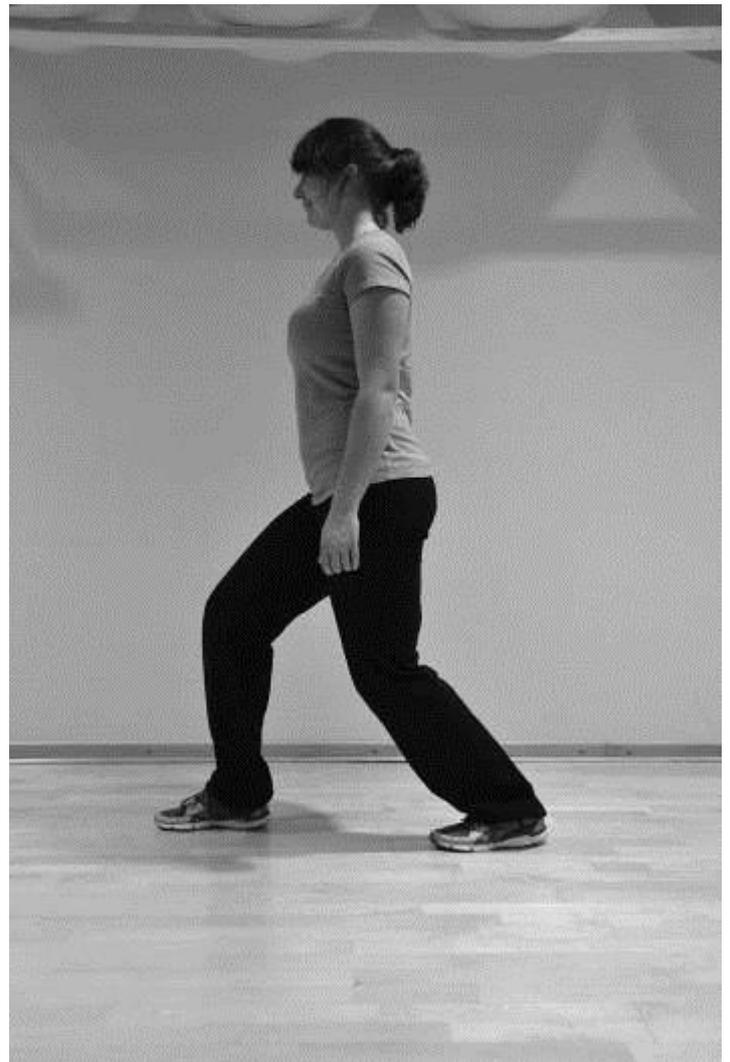
Aus der Standposition wird durch Ausfallschritt ein Großteil des Körpergewichts auf das vordere Bein verlagert. Dabei bleibt die Ferse des hinteren Beines grundsätzlich auf dem Boden.

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch verschiedene Weiten des Ausfallschritts. Zudem kann das hintere Bein angewinkelt werden, ohne die Ferse vom Boden zu heben. .

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 7) Oberschenkeldehnung

### **Ausgangsposition:**

Bauchlage. Beine sind gestreckt abgelegt.

### **Endposition:**

Bauchlage. Ein Unterschenkel wird angewinkelt zum Oberschenkel gezogen.

### **Übungsbeschreibung:**

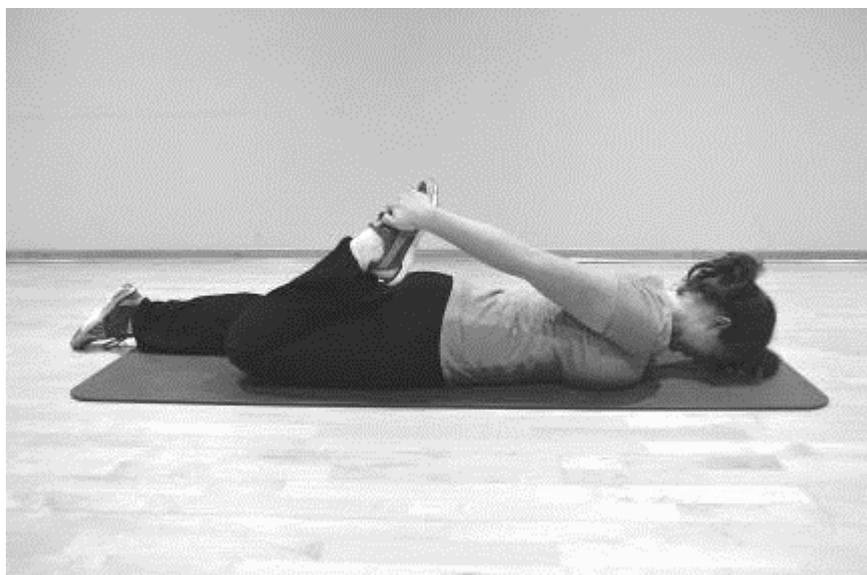
Ein Bein wird angewinkelt und die Ferse in Richtung Po gezogen. Das Becken wird über Bauch und Po Spannung in Richtung Boden gedrückt, bis die Spannung an der Oberschenkelvorderseite zu spüren ist.

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch verstärktes oder vermindertes Heranziehen.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 8) Zehenbeuger Dehnung

### **Ausgangsposition:**

Standposition im leichten Ausfallschritt. Die Schuhe sind ausgezogen.

### **Endposition:**

Standposition im leichten Ausfallschritt. Die Ferse ist maximal angehoben, die Zehen sind in den Boden gedrückt.

### **Übungsbeschreibung:**

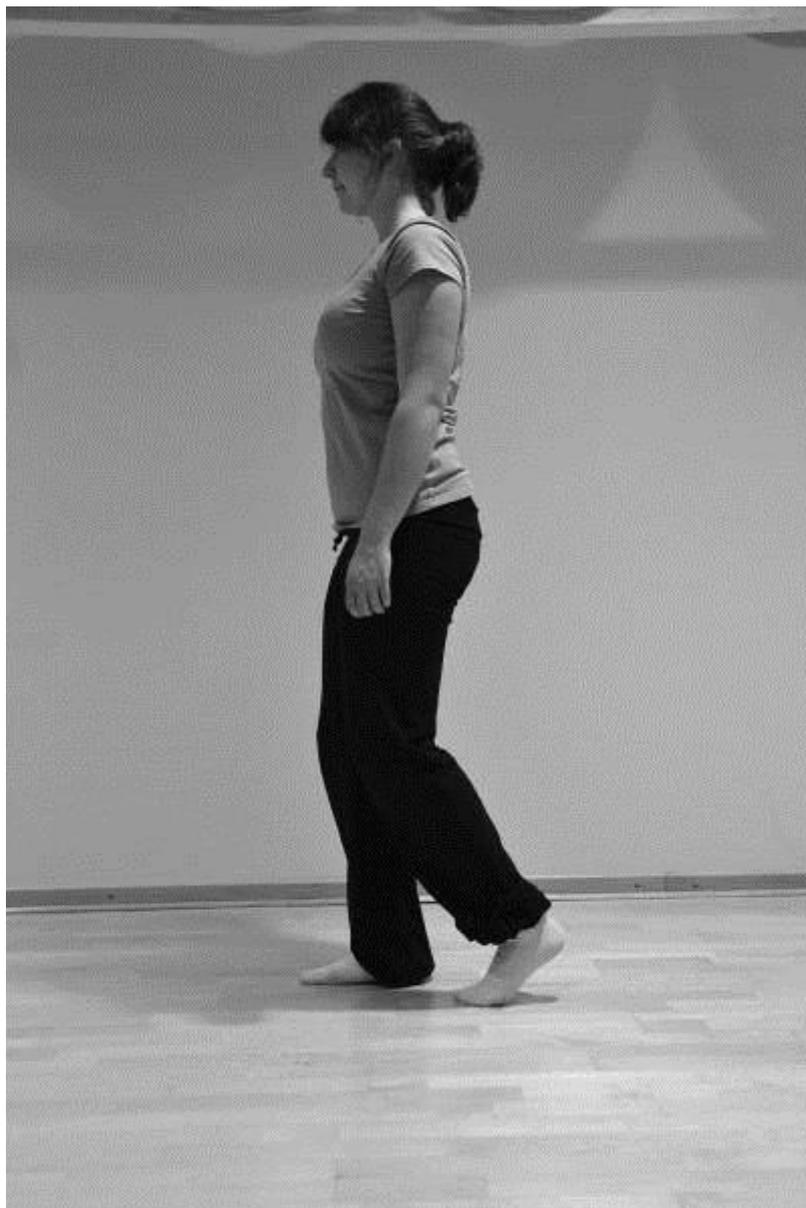
Leichter Ausfallschritt aus Standposition. Das hintere Bein wird etwas angewinkelt und die Ferse wird maximal gehoben..

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch verschiedene Weiten des Ausfallschritts.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 8) Piriformisdehnung

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage. Beine sind im 90°-Winkel angebeugt.

### **Endposition:**

Rückenlage. Unterschenkel des einen Beines liegt auf Oberschenkel des anderen Beines. Oberschenkel wird durch die Hände Richtung Brustkorb gezogen.

### **Übungsbeschreibung:**

Ein angewinkeltes Bein wird über das andere Bein gelegt. Dabei berührt die Knöchelaußenseite den Oberschenkel, so dass eine Spannung in der Poaußenseite zu spüren ist.

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch verstärktes oder vermindertes Heranziehen.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 9) Glutaeus Dehnung

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage. Arme befinden sich neben dem Körper.

### **Endposition:**

Rückenlage. Die Arme ziehen ein Bein in Richtung Brustkorb.

### **Übungsbeschreibung:**

Die Arme umgreifen ein Bein, das zum Brustkorb gezogen wird. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden abgelegt.

### **Variationen:**

Verschiedene Intensitäten durch vermindertes Heranziehen oder verminderte Streckung im freien Bein.

### **Dauer:**

2 – 3 x a 60 Sek.



## 10) Rückenmobilisierung

### **Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern. Die Ellenbogen sind gestreckt. Die Finger zeigen nach vorne.

Die Knie befinden sich unter den Hüften. Der Rücken ist gerade.

### **Endposition:**

Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern. Die Ellenbogen sind gestreckt. Die Finger zeigen nach vorne.

Die Knie befinden sich unter den Hüften.

1. Der Rücken ist aktiv nach unten gebogen
2. Der Rücken ist aktiv nach oben zur Decke gebogen.

### **Übungsbeschreibung:**

Aus dem beschriebenen Vierfüßlerstand wird der Rücken aktiv nach unten gewölbt. Dabei atmet man ein und hebt den Blick nach vorne. Aus dieser Position wird der Blick gesenkt und der Rücken rund gemacht, während man ausatmet.

### **Variationen:**

Verschiedene Rundungen in der Wirbelsäule.

### **Dauer:**

2 Sätze a 15 Wiederholungen .



## 11) WS-Mobilisierung an der Wand

### Ausgangsposition:

Stand mit dem Rücken und Becken an der Wand. Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Füße sind eine Fußlänge von der Wand entfernt. Beine sind leicht gebeugt. Die Arme sind gestreckt und die Daumen nach außen gedreht.

### Endposition:

Stand mit dem Becken an der Wand. Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Füße sind eine Fußlänge von der Wand entfernt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Die Arme hängen locker nach unten.

### Übungsbeschreibung:

Aus einer relativ aufrechten Position wird der Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorne gebeugt. Dabei leitet der Kopf die Bewegung ein.

### Variationen:

Verschiedene Beugewinkel.

### Dauer:

1 – 2 Sätze mit 10 Wiederholungen

