

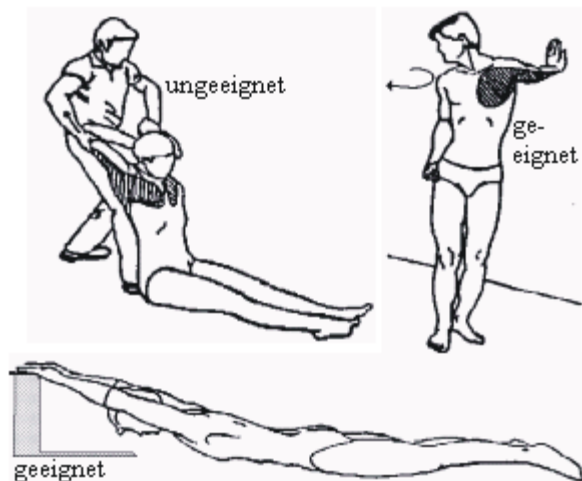
Dehnübungen (Stretching)

Die folgenden Übungen sind Beispiele für geeignete und weniger geeignete Übungen. Sie sind in keiner Weise ein vollständiges Programm. Dazu soll jeweils die entsprechende Fachliteratur konsultiert werden.

Brustmuskulatur:

Keine Partnerübungen, da das zum Stretching notwendige gute Körpergefühl nicht vom Partner erwartet werden soll. Gefahr des Hohlkreuzes.

- Hebe den gestreckten Arm etwas über Schulterhöhe, suche mit der Hand Kontakt zur Wand, drehe Kopf und Oberkörper in Gegenrichtung, sodass die Schulter nach vorne kommt.
- Aus gestreckter Bauchlage Hände auf eine nicht zu hohe Ablagefläche (Bank etc.) ablegen. Oberkörper absinken lassen, bis die Stirn den Boden berührt.



Nacken-, Rücken, Gesässmuskulatur

Kein Absenken der Füße aus dem Nackenstand, da dadurch die obere Wirbelsäule zu stark gestaucht werden kann.

- In Rückenlage Beine anstellen und Hände hinter dem Kopf falten und mit den Händen nach oben und vorne langsam (nicht zu stark und nicht ruckartig) ziehen, bis ein Dehnungsgefühl eintritt.
- Sitz mit leicht gespreizten Beinen und rechtwinklig gebeugten Knien. Becken nach vorne kippen und Oberkörper beugen. Arme greifen unter den

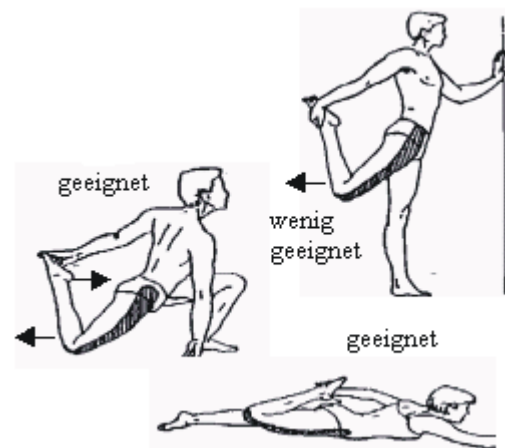


Unterschenkeln nach aussen durch und Hände werden auf die Fussrücken gelegt. Über den Zug der Arme den Oberkörper weiter nach vorne neigen, bis Dehnung eintritt, wobei die Wirbelsäule rund und der Kopf nach unten zeigen soll.

Gerader Kniestreckter und Hüftbeuger

Bei dieser Übung des Dehnens aus dem Stand ergeben sich zu viele Möglichkeiten, über andere Gelenksysteme auszuweichen und somit die optimale Dehnung nicht zu erreichen. Ausserdem Gefahr der Hohlkreuzlage.

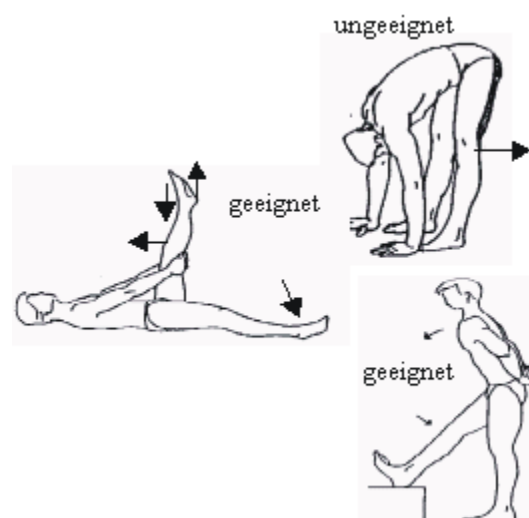
- Ausfallstellung mit Ablegen des hinteren Unterschenkels auf eine weiche Unterlage. Gegenüberliegende Hand umfasste den Fussrücken und zieht die Ferse Richtung Gesäss. Gleichzeitig wird bei gestreckter Wirbelsäule und gestrecktem Hüftgelenk das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagert. Die freie Hand an Wand, Stuhl oder Boden abstützen.
- In Bauchlage einen Arm nach vorne strecken, mit der anderen Hand den Fussrücken fassen und ohne Hüftbeugung die Ferse zum Gesäss ziehen. Zur Verstärkung eventuell ein Handtuch unter den Oberschenkel legen.



Kniegelenksbeuger

Bei Berühren des Bodens mit den Händen und Durchdrücken der Knie besteht einerseits die Gefahr, dass beim Üben gefedert wird und andererseits ist die Belastung der Lendenwirbelsäule zu gross.

- Rückenlage mit zunächst gebeugten Knien. Beide Hände umfassen die Rückseite eines Oberschenkels und ziehen den Oberschenkel durch beugen im Hüftgelenk in die Senkrechte. Gleichzeitig wird das Knie gestreckt, die Ferse nach oben



gedrückt und die Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen. Wichtig: Kopf am Boden lassen, Knie nicht beugen.

- Aus der aufrechten Stellung Ferse auf einen Stuhl oder eine Bank ablegen. Hände hinter dem Körper verschränken. Nun den geraden Oberkörper langsam nach vorne neigen, bis Dehnung eintritt.

Greifmuskeln der Hand

- In Bankstellung Handspitzen zum Körper. Arme strecken und Oberkörper zurücknehmen bis Dehnung eintritt.

geeignet

