



Dehnübungen

für den ganzen Körper

Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Diese Dehnübungen **beugen Gelenkbeschwerden vor oder helfen sie zu verbessern**, indem sie die Gelenke in alle Bewegungsrichtungen mobilisieren und so gründlich schmieren. **Regelmäßig geübt, werden diese einfachen Übungen dir helfen, wieder mehr Geschmeidigkeit in deinen Bewegungen zu erlangen.**

Übe dieses Programm ruhig täglich zwischendurch, wann immer du kannst.“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

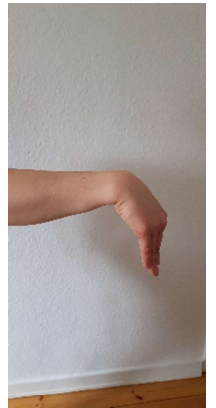
telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Dehnen Handgelenksstrecker

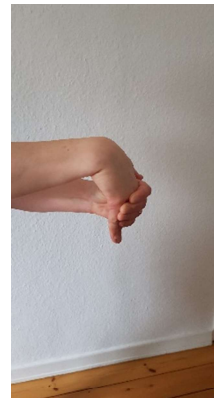
Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, der rechte Arm ist auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt. Das Handgelenk ist gebeugt, so dass der Handrücken nach vorne zeigt.



Aktion:

Die Finger der rechten Hand werden mit der linken Hand gegriffen und die rechte Hand wird insgesamt noch ein Stück weiter Richtung Gesicht gezogen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition, die Finger vorsichtig wieder lösen.

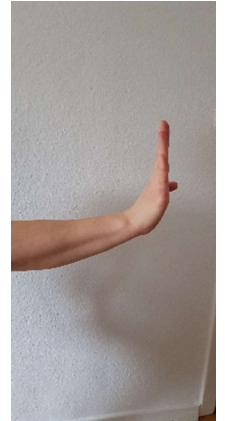
Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**

Dehnen Handgelenksbeuger

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, der rechte Arm ist auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt. Das Handgelenk ist gebeugt, so dass die Handfläche nach vorne zeigt.



Aktion:

Die Finger der rechten Hand werden mit der linken Hand gegriffen und die rechte Hand wird insgesamt noch ein Stück weiter Richtung Gesicht gedrückt.



Endposition:

So wie Ausgangsposition, die Finger vorsichtig wieder lösen.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**

Dehnen Trizeps

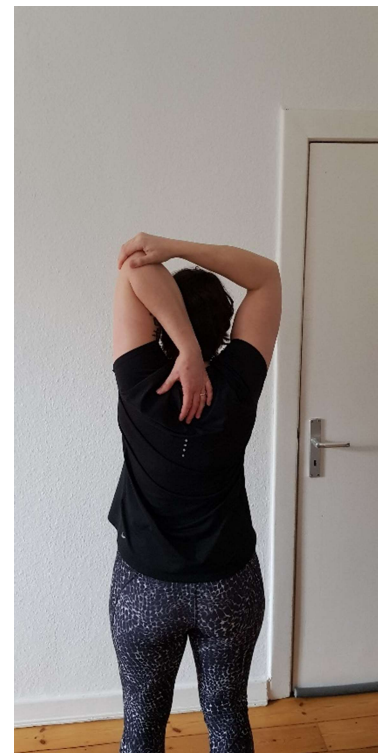
Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Knie sind leicht gebeugt.

Aktion:

Die linke Hand wird hinter den Kopf gebracht, wenn möglich wird die Hand annähernd zwischen den Schulterblättern abgelegt. Die rechte Hand fasst den linken Ellbogen und drückt den linken Unterarm von vorne noch etwas weiter Richtung Schulterblätter.

Die Dehnung sollte im hinteren Oberarm zu spüren sein.



Endposition:

So wie Ausgangsposition, die Arme langsam wieder lösen.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**

Oberschenkel vorne „Flamingo“

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen, die Arme hängen locker neben dem Körper.

Aktion:

Das linke Bein anwinkeln und das Sprunggelenk mit der linken Hand fassen. Wenn möglich, den Fuß bis ans Gesäß ziehen, die Knie bleiben dabei parallel.

Zur Verstärkung der Dehnung kann die Hüfte nach vorne geschoben werden.

Wenn nötig, unbedingt an einer Wand o.ä. festhalten.



Endposition:

So wie Ausgangsposition – den Fuß vorsichtig zum Boden bringen.

Variante:

Falls der Fuß mit der Hand nicht erreicht wird, kann man den Schuh, die Socken oder die Hosen nutzen, um den Unterschenkel ein wenig heran zu ziehen.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**

Dehnen Wade

Ausgangsposition:

Ausfallschritt, das linke Bein ist vorne. Die Zehenspitzen zeigen in Blickrichtung, die Fersen sind am Boden.

Aktion:

Das linke Knie so weit beugen, bis in der rechten Wade eine Dehnung spürbar wird. Eventuell muss der Schritt etwas vergrößert werden. Die Fersen bleiben am Boden. Es wird auch ein wenig die Oberschenkel-Rückseite mit gedehnt.



Endposition:

Vorsichtig aus der Position heraus kommen.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**



Dehnen Oberschenkel innen

Ausgangsposition:

Seitlicher Ausfallschritt, die Füße stehen parallel zueinander, die Zehenspitzen zeigen nach vorne.

Aktion:

Das rechte Bein wird gebeugt, bis eine Dehnung auf der linken Oberschenkelinnenseite zu spüren ist.

Falls keine Dehnung zu spüren ist, den Schritt etwas größer machen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**

Dehnen - Seite

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker neben dem Körper.

Aktion:

Der linke Fuß wird neben den rechten gestellt („Entenfüße“), wenn möglich berühren sich die Fußkanten. Der linke Arm wird über den Kopf gehoben, die rechte Hand greift die linke. Jetzt wird die Dehnung durch Ziehen am linken Arm verstärkt.

Es sollte eine Dehnung in der gesamten linken Seite zu spüren sein.



Endposition:

Erst die Arme und dann die Füße vorsichtig lösen.

Variante:

Bei Gleichgewichtsproblemen können die Füße „normal“ ganz dicht aneinander gestellt werden.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **20 Sekunden**