

Dehnungs- und Mobilisationsübungen

Rückenmuskulatur, Wirbelsäule

Übungsziel: Dehnen der Rückenmuskulatur, Mobilisieren der Wirbelsäule
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, gerader Rücken
Durchführung: Kinn zur Brust ziehen und langsam Wirbel für Wirbel zum „runden Rücken“ aufrollen (Katzenbuckel)
Tipp: Aufstützen mit der flachen Hand dehnt zusätzlich die Beugemuskulatur des Handgelenkes



Rückenmuskulatur, Wirbelsäule

Übungsziel: Dehnen der unteren Rückenmuskulatur, Mobilisieren der Wirbelsäule
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand im Unterarmstütz, gerader Rücken
Durchführung: Kinn zur Brust ziehen und langsam Wirbel für Wirbel zum „runden Rücken“ aufrollen (Katzenbuckel)
Tipp: In der Ausgangsstellung den Kopf nicht nach hinten überstrecken

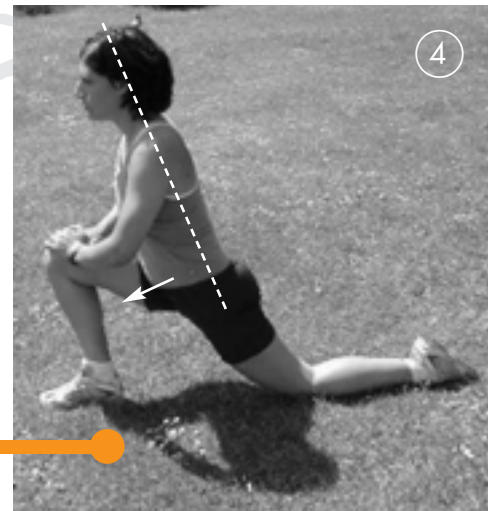
Schultergürtel

Übungsziel: Mobilisation des Schultergürtels
Ausgangsposition: Aufrechter Stand, leicht gebeugte Knie
Durchführung: Schultern vorne zusammenziehen Zug langsam lösen – Schulterblätter hinten zusammenziehen
Variationen: Schultern heben und fallen lassen / Schultern vorwärts- und rückwärtskreisen
Tipp: Oberkörper gerade halten, auf stabilen Stand achten



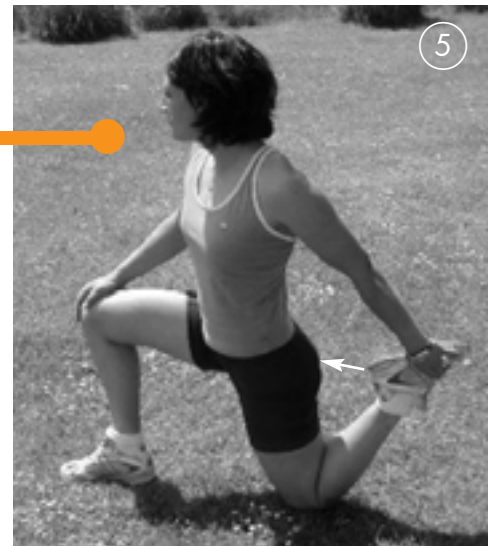
Hüftbeugemuskulatur

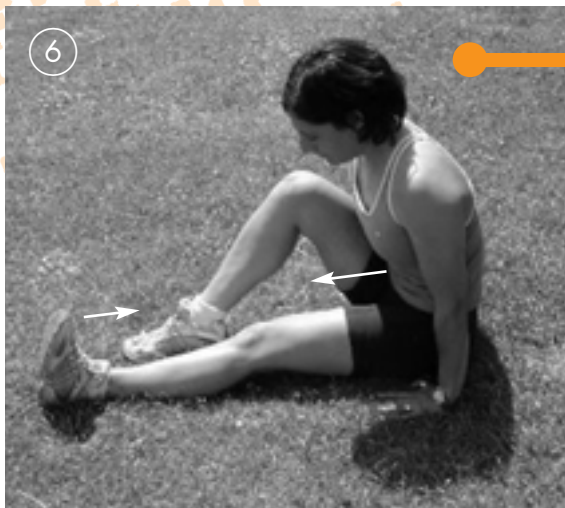
Übungsziel: Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
Ausgangsposition: Ausfallschritt, hinteres Knie am Boden
Durchführung: Becken nach vorne schieben, Oberkörper aufrecht halten, Bein wechseln
Tipp: Oberkörper mit beiden Händen am vorderen Knie leicht abstützen



Oberschenkel vorne

Übungsziel: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
Ausgangsposition: Ausfallschritt, hinteres Knie am Boden (weiche Unterlage)
Durchführung: Hinteres Bein am Rist fassen und Ferse behutsam zum Gesäß ziehen, Oberkörper aufrecht halten
Tipp: Dehnung durch Vorschieben der Hüfte verstärken, bei Gleichgewichtsproblemen festhalten, zur Beckenstabilisierung Bauchmuskeln anspannen





Oberschenkel hinten

Übungsziel: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Langsitz, ein Bein anwinkeln

Durchführung: Zehen vom gestreckten Bein herziehen, Oberkörper gerade halten und aus der Hüfte nach vorne beugen

Tipp: Kopf nicht einrollen, Wirbelsäule gerade halten



Wade

Übungsziel: Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Fußballen auf eine Stufenkante stellen

Durchführung: Ferse nach unten drücken und dabei das Bein gestreckt halten

Tipp: Bei Gleichgewichtsproblemen (an einem Geländer) festhalten

Rumpf

Übungsziel: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: stabiler Einbeinkniestand, ein Bein zur Seite gestreckt

Durchführung: Auf den gestreckten Arm stützen und Oberkörper zur Seite neigen, langsames Ziehen des oberen Armes

Tipp: Auf gerade Körperachse achten (keine Ausweichbewegungen)



Rumpf, Wirbelsäule

Übungsziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme in „U – Halte“, Beine anwinkeln

Durchführung: Beine nach links/rechts absenken, Ellbogen und Gegenschulter sollten Bodenkontakt behalten

Tipp: Bei Übungsdurchführung „Hohlkreuz“ vermeiden.

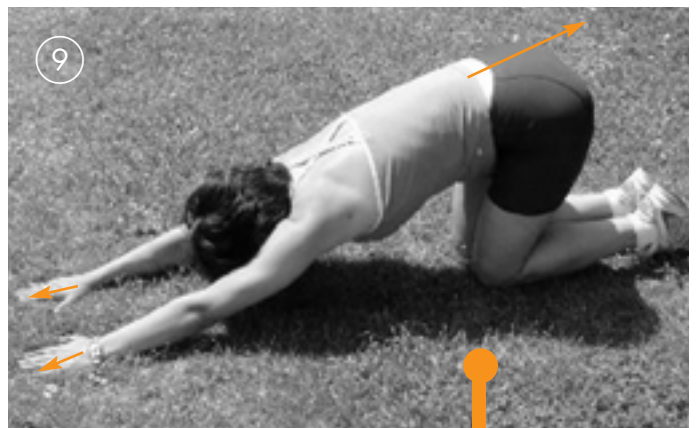
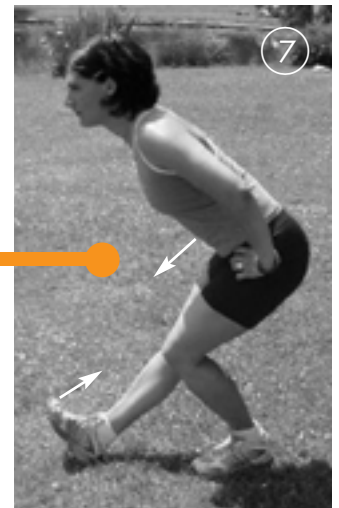
Oberschenkel, Wade

Übungsziel: Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Ausfallschritt, hinteres Bein am Boden

Durchführung: Vorderes Bein strecken, Zehenspitzen herziehen und Oberkörper nach vorne kippen, Rücken gerade lassen

Tipp: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



Brust, Arme

Übungsziel: Dehnung der Brust- und Armbeugemuskulatur

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Arme in Vorhalte aufgestützt, Handflächen schulterbreit am Boden

Durchführung: Handflächen auf den Boden drücken und langsam nach hinten ziehen (nicht auf Fersen absetzen)

Tipp: Gewicht auf linken/rechten Arm verlagern, um Dehnung zu verstärken

