

Dehnübungen für zu Hause

Die Anleitungen aus der Reihe „Übungen für zu Hause“ wurden für die Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V. von Carolin Theobald und Katharina Enke erstellt. Weitergabe, Veränderung und Übernahme von Inhalten dürfen nur nach Rücksprache mit den oben genannten Personen erfolgen.

Fragen Sie vor dem ersten Training bitte Ihren Arzt oder Übungsleiter, ob Sie die Übungen unbedenklich durchführen können und lassen Sie sich von ihm eine Einschätzung über Ihren momentanen Trainingszustand geben. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die im Rahmen des Trainings entstehen könnten.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!





Ihre Carolin Theobald

(Diplom-Sportwissenschaftler, Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V.).





Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Dehnübungen





- Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßiges Dehnen.
- Dehnen Sie entweder im Anschluss an eine Belastung oder als eigenständige Einheit.
- Dehnen Sie immer im angenehmen und schmerzfreien Bereich.
- Halten Sie die Dehnposition für ca. 15-20 Sekunden, vermeiden Sie Wippbewegungen.
- Achten Sie bei den Übungen auf eine regelmäßige Atmung.
- Dehnen Sie immer beide Seiten.

<p>Wade</p>		<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung, beide Fußspitzen zeigen nach vorne</p> <p>Drücken Sie die hintere Ferse auf den Boden, verlagern das Gewicht nach vorne und beugen dabei das vordere Knie</p>
<p>Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)</p>		<p>Ausgangsstellung: Grätschstand</p> <p>Verlagern Sie das Gewicht zur Seite und beugen dabei das Knie leicht. Drücken Sie nun den Oberschenkel des gestreckten Beines nach unten.</p>
<p>Hinterer Oberschenkel/ Wade</p>		<p>Ausgangsstellung: Sitz/Stand</p> <p>Stellen Sie ein Bein gestreckt nach vorne auf die Ferse (Fußspitze anziehen). Neigen Sie ggf. den Oberkörper leicht nach vorne.</p>
<p>Vorderer Oberschenkel/ Hüftbeuger</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand</p> <p>Winkeln Sie das linke Bein an, umfassen Sie den Fuß mit einer Hand und ziehen Sie den Fuß in Richtung Po. Die Knie berühren einander. Bauch- und Po anspannen.</p>

<p>Vorderer Oberschenkel/ Hüftbeuger</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand</p> <p>Winkeln Sie das linke Bein an, umfassen Sie den Fuß mit einer Hand und ziehen Sie den Fuß in Richtung Po. Die Knie berühren einander. Bauch- und Po anspannen.</p>
<p>Brust</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand/Sitz</p> <p>Winkeln Sie die Arme auf Schulterhöhe an und führen die Ellenbogen langsam nach hinten.</p>
<p>Oberer Nacken</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand/Sitz</p> <p>Neigen Sie den Kopf zur rechten Seite und ziehen die linke Handinnenfläche zum Boden.</p>
<p>Seitlicher Rumpf</p>		<p>Ausgangsstellung: enger Stand/Sitz</p> <p>Dehnen Sie die Flanke durch den Zug über den oberen Arm zur Seite und schieben dabei die Hüfte zur Gegenseite.</p>

<p>Oberer Rücken</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand/Sitz</p> <p>Greifen Sie Ihre Hände ineinander und drehen die Arme einwärts. Schieben Sie nun beide Arme in Schulterhöhe nach vorne und legen dabei das Kinn zur Brust.</p>
<p>Mobilisation der Wirbelsäule</p>		<p>Ausgangsstellung: Sitz</p> <p>Legen Sie die Ellbogen auf den Oberschenkeln ab und richten dabei den Blick Richtung Boden. Runden und strecken Sie den Rücken nun im Wechsel (Katzenbuckel/ Pferderücken).</p>
<p>Mobilisation der Wirbelsäule</p>		<p>Ausgangsstellung: Stand</p> <p>Stützen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab und richten dabei den Blick Richtung Boden. Runden und strecken Sie den Rücken nun im Wechsel (Katzenbuckel/ Pferderücken).</p>
<p>Mobilisation der Wirbelsäule</p>		<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand</p> <p>Drücken Sie die Wirbelsäule nach oben und legen den Kopf zur Brust (Katzenbuckel) und lassen danach den Rücken durchhängen, der Kopf geht dabei in den Nacken (Pferderücken).</p>

<p>Brust und Arme</p>		<p>Ausgangsstellung: Fersensitz</p> <p>die Arme wandern gestreckt nach vorne und die Brust wird in Richtung Boden gedrückt</p>
<p>Gesamter Rücken/Gesäß</p>		<p>Ausgangsstellung: Fersensitz</p> <p>Legen Sie Ihren Oberkörper auf den Schenkeln ab und rollen sich zusammen. Legen Sie die Arme seitlich neben den Körper.</p>
<p>Schulter/oberer Rücken</p>		<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand</p> <p>Führen Sie den re Arm unter dem li vorbei und schieben diesen soweit, bis Sie Kopf und Schulter auf den Boden legen können.</p>
<p>Bauch</p>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage</p> <p>Strecken Sie die Arme über den Kopf und legen diese bequem auf den Boden. Versuchen Sie, einige Zentimeter zu wachsen.</p>

<p>Hinterer Oberschenkel/ Wade</p>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage</p> <p>Fassen sie mit beiden Händen ein Bein an der Oberschenkelrückseite und ziehen das es gestreckt zu sich heran. Ziehen Sie die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein. Das andere Bein liegt langgestreckt auf dem Boden.</p> <p>Handtuch als Hilfestellung</p>
<p>Hinterer Oberschenkel/ Gesäß</p>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage</p> <p>Umfassen Sie ein Knie mit beiden Händen und ziehen es zur Brust. Das andere Bein liegt langgestreckt auf dem Boden.</p>
<p>Schräger Bauch und unterer Rücken</p>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage</p> <p>Stellen Sie die Beine angewinkelt heran, sodass sich die Knie leicht berühren. Die Arme liegen 90° vom Körper entfernt. Pendeln Sie die Beine nun abwechselnd zur li und re Seite. Versuchen Sie allmählich den Pendel zu vergrößern und die Beine ggf. ganz auf dem Boden ablegen. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern Kontakt zum Boden haben.</p>
<p>vorderer Oberschenkel/ Hüftbeuger</p>		<p>Ausgangsstellung: Seitlage</p> <p>unteres Bein im Knie- und Hüftgelenk 90°beugen. Knöchel/Fuß des oberen Beins fassen (gegebenenfalls Handtuch/Seil) und zum Po ziehen. Bauch und Po anspannen.</p>

<p>Gesamter Rücken/Gesäß</p>		<p>Ausgangsstellung: Rückenlage</p> <p>Umfassen Sie die Knie mit beiden Händen und ziehen Sie diese zur Brust. Heben Sie gleichzeitig Kopf und Schultern vom Boden ab.</p>
<p>Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)</p>		<p>Ausgangsstellung: Sitz</p> <p>Legen Sie die Füße so zum Boden, dass die Sohlen zueinander zeigen. Ziehen Sie nun zu sich heran und drücken die Knie vorsichtig nach unten.</p>
<p>Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)</p>		<p>Ausgangsstellung: Langsitz</p> <p>Beugen Sie das rechte Bein und stellen es überkreuz (auf Höhe des linken Knies) ab. Drehen Sie den Oberkörper nach rechten und stützen hinter dem Körper. Ziehen Sie mit der linken Hand das rechte Bein zum Körper heran.</p>
<p>vorderer Oberschenkel/Hüftbeuger</p>		<p>Ausgangsstellung: Kniestand</p> <p>Stellen Sie ein Bein weit nach vorne und legen die Hände auf das Knie ab. Schieben Sie nun die Hüfte nach vorne-unten.</p>