Übersicht für einfache, statische Dehnübungen

SPORTHOMOTION
Zentrum für Bewegungsanalyse

# Inhalt

Generelle Hinweise ..... 3
Bewegungshinweise ..... 3
Hilfsmittel ..... 3
Wiederholungszahlen, Haltedauer und Pausenzeiten ..... 3
Oberkörper ..... 4
Unterarm ..... 4
Exzentrische Kräftigung mit der Kurzhantel ..... 4
Oberarm ..... 5
Bizeps ..... 5
Trizeps ..... 5
Schulter ..... 6
Hintere Schulter ..... 6
Frozen Shoulder ..... 7
Hals/Nacken ..... 8
Oberer Rücken ..... 9
Unterer Rücken ..... 9
Brust ..... 10
Bauch ..... 11
Unterkörper ..... 12
Gesäß ..... 12
Oberschenkel ..... 14
Vorderseite ..... 14
Hüftbeuger ..... 14
Rückseite ..... 15
Adduktoren ..... 17
Abduktoren ..... 17
Unterschenkel ..... 18
Wade ..... 18
Schienbein ..... 20
Fuß ..... 20

## Generelle Hinweise

Dieses Dokument enthält eine Zusammenstellung von relativ einfach durchführbaren Übungen zur Dehnung des gesamten Körpers. Sie wurde mit dem Ziel gestaltet, Übungen zusammenzutragen, die mit möglichst geringem organisatorischen Aufwand, das heißt zu Hause und mit simplen Hilfsmitteln, durchgeführt werden können.

Die Beschreibung der Übungen soll eine selbstständige Ausführung ohne Trainer ermöglichen, auch wenn noch keine besonderen Vorerfahrungen mit Dehnen bestehen. Bitte lesen Sie hierzu auch die generellen Hinweise in diesem Kapitel.

### *Bewegungshinweise*

Auch wenn die Bewegungsausführung der speziellen Übungen im Folgenden explizit erläutert wird, gelten für die Übungen einige generelle Grundsätze der Haltung und Ausführung. Nur durch Einhaltung dieser Grundsätze können die Übungen ihr Ziel der Dehnung für die jeweilige Muskulatur erfüllen, ohne andere Strukturen unnötig zu belasten.

**Körperspannung:** Generell ist während der Übungen ein gewisses Ausmaß an Körperspannung zu halten. Wenn eine Dehnposition zum Beispiel aus dem aufrechten Stand eingenommen werden soll, muss der Oberkörper, wenn nicht ausdrücklich anders beschrieben, auch im Verlaufe der Übung gerade bleiben. Er sollte dann keine Hohlkreuz- oder Buckelhaltung einnehmen.

Das **Bewegungsausmaß** ist nicht für jede Übung genau beschrieben, weil es sehr individuell festgelegt werden muss. Generell gilt, dass Sie eine Übung nur so weit ausführen sollen, dass keine Ausweichbewegungen nötig sind. Kann eine Bewegung, zum Beispiel eine Vorneigung des Oberkörpers, ohne Ausweichbewegung nicht weiter ausgeführt werden, ist dies als Endposition anzusehen, in der die Dehnung gehalten werden sollte.

In allen Übungen ist die Endposition dann erreicht, wenn bei korrekter Bewegungsausführung ein Dehnschmerz in der Zielmuskulatur zu spüren ist. Der Dehnschmerz sollte jedoch über eine kurze Zeit auszuhalten sein. Lässt er schnell nach, kann auch während einer Ausführung nachgedehnt, also eine tiefere Position eingenommen werden, sodass die Dehnung nicht an Intensität verliert.

Das Einnehmen der Endposition sollte bei den beschriebenen Übungen immer langsam geschehen. Die Übungen sehen eine dynamische, schwungvolle Ausführung **nicht** vor.

### *Hilfsmittel*

Besondere Hilfsmittel sind für die beschriebenen Dehnübungen nicht nötig. Für einige Übungen im Liegen oder Knien ist es zwar nicht dringend nötig, jedoch angenehmer, eine Gymnastikmatte/Yogamatte zu nutzen. Alternativ können die Übungen natürlich z.B. auch auf einem dicken Teppich ausgeführt werden.

### *Wiederholungszahlen, Haltedauer und Pausenzeiten*

Die Endpositionen einer Übung sollen immer etwa 20 bis 30 Sekunden gehalten werden. Diese Ausführung kann dann etwa 3-mal wiederholt werden. Zwischen den Wiederholungen ist eine etwa einminütige Pause sinnvoll. In der Pause muss die gedehnte Muskulatur in einer neutralen Position entspannen.

# Oberkörper

## *Unterarm*

Ausführung:

- Stehend / Sitzend: ein Arm ist nach vorne ausgestreckt (die Hand hängt locker herunter), die Hand des Gegenarms zieht unterstützend die Finger der ausgestreckten Hand Richtung Körper
- dies geschieht entweder bei nach unten oder nach oben abgeklapptem Handgelenk
    - ➢ halten

Variante:

- Vierfüßlerstand einnehmen: Die Knie und Hände stützen auf dem Boden
- Die Hände bei gestreckten Armen in verschiedenen Haltungen aufsetzen:
- Handflächen liegen flach auf dem Boden, Finderspitzen zeigen in Richtung Knie
- Handrücken liegen flach auf dem Boden, Finderspitzen zeigen in Richtung Knie
- Handinnenkanten liegen auf dem Boden, Finderspitzen zeigen nach außen
- Durch vorsichtige Vorverlagerung des Oberkörpers das Gewicht auf die Hände verlagern
    - ➢ halten

**Exzentrische Kräftigung mit der Kurzhantel**

Ausführung:

- der Arm ist nach vorne gestreckt
- langsames Herablassen der Kurzhantel durch Abklappen des Handgelenkes
- anschließend zügige Streckung des Handgelenkes
    - ➢ kurz halten, anschließend mehrfach wiederholen

## *Oberarm*

### Bizeps

Ausführung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Hände hinter dem Rücken ineinander falten, sodass die Handflächen nach innen zeigen
- Arme durchstrecken und leicht vom Rücken lösen
  - ➢ halten

### Trizeps

Ausführung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand/ aufrecht sitzend
- Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen, Ellenbogen zeigt nach oben
- Die andere Hand greift an den Ellenbogen und zieht ihn vorsichtig den Rücken entlang nach unten
  - ➢ halten

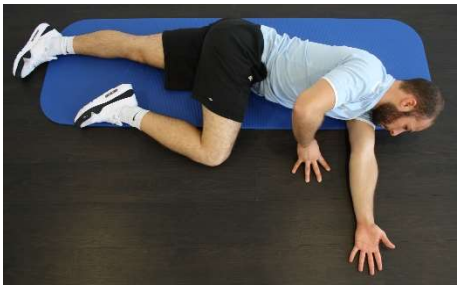
## *Schulter*

Ausführung:

- Auf dem Boden sitzend, Beine aufgestellt mit ca. 90° Beugung im Kniegelenk
- Hände bei gestreckten Armen möglichst eng weit hinter den Rücken setzen
- Mit dem Gewicht des Oberkörpers auf die Hände lehnen
    - ➢ halten

## Hintere Schulter

- Seitenlage
- Das untere Bein ist gestreckt und das obere vor dem Körper angewinkelt
- Der untere Arm liegt 90° vom Körper abgespreizt mit der Handfläche nach oben auf dem Boden
- Die Hand des oberen Arms stützt am Boden vor der Brust
- Den Oberkörper in Richtung des ausgestreckten Arms rotieren, die untere Schulter dabei am Boden halten
    - ➢ halten



## Frozen Shoulder

- Mit fixiertem Oberkörper ein Blatt Papier auf dem Tisch in die verschiedenen Richtungen schieben
- Der Arm bleibt dabei gestreckt und die Bewegungen werden aus der Schulter vollzogen

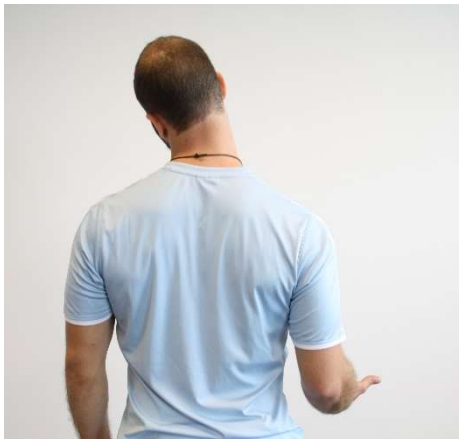
- Mit auf dem Tisch fixierter Hand den Oberkörper in die verschiedenen Richtungen beugen
- Der Arm bleibt dabei gestreckt und die Bewegungen werden aus der Schulter vollzogen

## *Hals/Nacken*

**Übung 1**

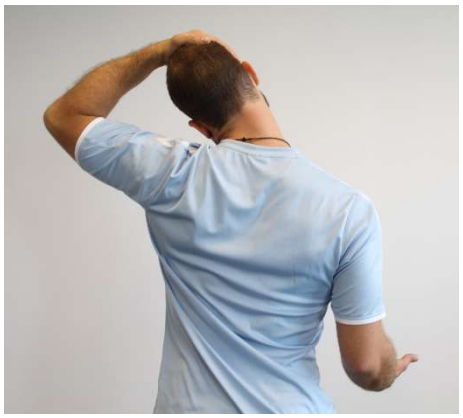
Ausführung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand/aufrecht sitzend
- Einen Arm vor dem Körper angewinkelt halten (Handfläche nach oben so als würde man ein Tablett tragen), die Schulter dieses Arms fallen lassen
- Der Kopf kippt auf die entgegengesetzte Seite
  - ➢ halten



Variante:

- bei Bedarf kann der Zug mit der Gegenhand erhöht werden



**Übung 2**

Ausführung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand/aufrecht sitzend
- Beide Handflächen liegen am Hinterkopf, Ellenbogen zeigen nach außen
- Den Kopf mit den Händen in Richtung Brust ziehen
  - ➢ halten

### *Oberer Rücken*

Ausführung:

- Auf dem Boden sitzend, Beine leicht beugen und die Fußsohlen aneinanderlegen
- Mit beiden Händen an die Fußspitzen greifen
- Den Kopf auf die Brust legen und den Oberkörper nach vorne legen
  - ➢ halten

### *Unterer Rücken*

Ausführung:

- Auf dem Boden sitzend, Fersen in Richtung Gesäß ziehen, Fersen aufstellen
- Mit den Händen von innen unter den Knien durchgreifen und den äußeren Knöchel halten
- Kopf auf die Brust, Rücken rund machen und Oberkörper mit Hilfe der Arme nach vorne ziehen
  - ➢ halten

## *Brust*

**Übung 1**

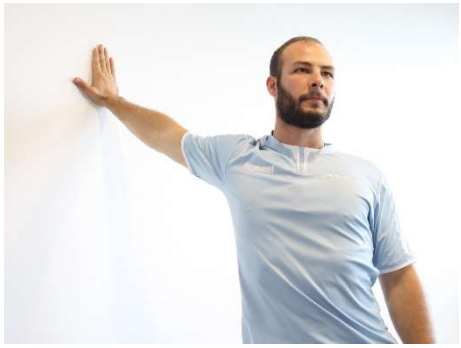
Ausführung:

- Unterkörper in Seitenlage, der Oberkörper ist leicht dem Boden zugewandt
- Den unteren Arm auf dem Boden aufliegend etwa rechtwinklig zum Oberkörper ausstrecken (Handfläche am Boden)
- Den Oberkörper leicht zur Seite aufdrehen
- Die Hand des oberen Arms vor der Brust aufstützen und durch leichten Druck dieses Armes den Oberkörper weiter aufdrehen
  - ➢ Halten

Variante:

- Den ausgestreckten Arm um etwa 45° weiter nach oben ablegen

**Übung 2**



Ausführung:

- stehend an einer Wand/Türrahmen
- einen Arm seitlich ausstrecken auf ca. 45° heben (von 0° = auf Schulterhöhe und 90° = Arm Richtung Decke gestreckt ausgehend)
- an den Türrahmen/Wand greifen/anlehnen und leicht mit dem Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung drehen
  - ➢ halten

**Übung 3**

Ausführung:

- kniend beide Hände bei gestreckten Armen weit vor dem Körper ablegen
- der Kopf befindet sich in Verlängerung des geraden Rückens zwischen den Schultern
- die Brust in Richtung Boden drücken (kein Hohlkreuz)
  - ➢ halten

## *Bauch*

**Übung 1**

Ausführung:

- Bauchlage, Beine lang ausgestreckt
- Den Oberkörper zunächst aktiv vom Boden heben (der Blick geht schräg nach vorne/unten)
- Die Hände anschließend eng am Oberkörper auf Höhe der Brust aufsetzen
- Arme durchstrecken und dadurch den Oberkörper heben
- Das Becken am Boden halten
- Kopf leicht in den Nacken legen
    - ➢ halten

**Übung 2**

Ausführung:

- aufrechter Stand, ein Arm nach oben gerichtet und über dem Kopf leicht angewinkelt, der andere Arm stützt in der Hüfte
- den Oberkörper leicht zur Seite neigen
    - ➢ halten

**Übung 3**

Ausführung:

- tiefer Ausfallschritt (Knie aufsetzen)
- Arme sind nach oben gestreckt
- Brust aufrichten und leicht nach hinten beugen (die Arme führen die Bewegung)
    - ➢ halten

# Unterkörper

## *Gesäß*

**Übung 1**

Ausführung:

- Auf dem Boden sitzend, ein Bein nach hinten ausgestreckt, das andere Bein nach vorne und innen abwinkeln mit etwa 90° Beugung im Kniegelenk
- Oberkörper ist zunächst aufrecht, anschließend zur Intensivierung leicht nach vorne gebeugt
- das Becken bleibt möglichst gerade
  - ➢ halten

**Übung 2**

Ausführung:

- Rückenlage, ein Bein ist gestreckt, das andere Bein angewinkelt und aufgestellt
- das angewinkelte Bein kippt nach innen und wird mit der entgegengesetzten Hand am Knie fassend Richtung Schulter gezogen
- die anderen Schulter bleibt möglichst am Boden
- das andere Bein bleibt gestreckt am Boden liegen
  - ➢ halten

**Übung 3**

Ausführung:

- am Boden sitzend, ein Bein ist lang ausgestreckt, das andere Bein ist überschlagen und der Fuß setzt außen neben dem ausgestreckten Bein auf
- mit der entgegengesetzten Hand das Knie des überschlagenen Beins in Richtung der Schulter ziehen (sodass am Gesäß ein leichter Zug entsteht)
    - ➢ halten

**Übung 4**

Ausführung:

- auf einem Stuhl sitzend, ein Bein überschlagen
- Fußspitze des überschlagenen Beines heranziehen
- bei aufrechtem Oberkörper die Nasenspitze langsam in Richtung der Fußspitze bringen
- der Rücken bleibt dabei möglichst gerade
    - ➢ halten

## *Oberschenkel*

### Vorderseite

**<u>Übung 1</u>**

Ausführung:

- stehend (im Einbeinstand)
- ein Bein anwinkeln und die Ferse mit einer Hand in Richtung Gesäß ziehen (die Hand greift am Sprunggelenk)
- das Becken bleibt dabei gerade und die Hüfte gestreckt sowie der Oberkörper aufrecht
- bei Bedarf kann ein Stuhl zur Unterstützung hinzugenommen werden (leicht daran abstützen)
    - ➢ halten

Variante:

- auch in Bauchlage möglich
- der Blick geht Richtung Boden

### Hüftbeuger

**<u>Übung 1</u>**

Ausführung:

- Ausfallschritt mit dem hinteren Bein auf einem Stuhl
- Das Knie des hinteren Beins liegt auf dem Boden auf
- Der Oberkörper ist gerade und die Hüfte schiebt leicht nach vorne
    - ➢ halten

## Rückseite

### Übung 1

Ausführung:

- Aufrecht sitzend ein Bein nach vorne ausgestreckt
- Das andere anwinkeln, die Fußsohle an die Unterschenkelinnenseite des gestreckten Beins anlegen
- Den Fuß langsam entlang des ausgestreckten Beins nach vorne schieben bis ein Zug am hinteren Oberschenkel zu spüren ist (die Hände begleiten den Fuß)
    - ➢ halten

### Übung 2

Ausführung:

- im Stand, leichte Schrittstellung, das vordere Bein ist gestreckt, das hintere leicht gebeugt
- den Oberkörper vorbeugen, sodass sich die Hände dem Boden annähern
- zur Intensitätssteigerung den vorderen Fuß nur auf der Ferse aufsetzen
    - ➢ halten

**Übung 3**

Ausführung:

- im Stand
- ein Bein nach vorne heben und gestreckt auf einem Geländer/Stufen/Stuhl ablegen
- ggf. zusätzlich den Oberkörper vorbeugen, die seitengleiche Hand greift Richtung/an die Fußspitze
- die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne
    - ➢ halten

**Übung 4**

Ausführung:

- Rückenlage, beide Beine sind gestreckt
- Ein Bein anheben und mit beiden Händen am hinteren Oberschenkel greifen (ggf. mit Hilfe eines Therabandes/Handtuchs am Fuß) und leichten Zug ausüben
    - ➢ halten

## Adduktoren

**Übung 1**

Ausführung:

- Vierfüßlerstand einnehmen: Die Knie und Hände stützen auf dem Boden
- Knie nach außen und hinten schieben und das Becken in Richtung Boden senken
  - ➢ halten

**Übung 2**

Ausführung:

- seitlicher Ausfallschritt
- die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne
- die Hände stützen auf dem gebeugten Oberschenkel
- den Zug auf dem inneren Oberschenkel ggf. erhöhen, indem der Oberkörper leicht in Richtung des gestreckten Beins gebeugt wird
  - ➢ halten

## Abduktoren

Ausführung:

- Seitenlage, Oberkörper seitlich aufrichten und unteren Arm gestreckt aufstützen
- Das Obere Bein anwinkeln und den Fuß vor das Knie des unteren, ausgestreckten Beins setzen, Fußspitze zeigt möglichst nach vorne
- Durch Nachdrücken des Stützarmes den Oberkörper weiter heben
  - ➢ halten

## *Unterschenkel*

### Wade

**Übung 1**

Ausführung:

- Aufrechte Schrittstellung, Arme liegen locker seitlich am Körper an, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Oberkörper aufrecht halten, das vordere Bein ist leicht gebeugt
- Während beide Fersen am Boden bleiben schiebt das hintere Knie langsam in Richtung Boden
    - ➢ halten

**Übung 2**

- Einbeinstand auf einer Treppenstufe (leicht am Geländer festhalten)
- die Belastung ist auf dem Fußballen, sodass die Ferse frei in der Luft ist
- die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne
- zügig hochdrücken auf die Zehenspitzen und anschließend **langsam** herablassen, sodass die Ferse deutlich unterhalb der Stufenhöhe ist
  - ➢ kurz halten, anschließend mehrfach wiederholen

**Übung 3**

- Stützposition am Boden (oder ggf. auf einer Erhöhung)
- Ein Fuß setzt mit der Ferse auf (der andere hakt dahinter ein)
  - ➢ halten

**Schienbein**

Ausführung:

- Aufrecht auf Stuhl sitzend
- Ein Bein vor dem Stuhl aufgestellt, das andere hängt seitlich neben dem Stuhl, sodass die Fußoberseite auf dem Boden liegt, das Knie etwa auf Höhe der Hüfte
- Den Fuß auf den Boden drücken, um die Schienbeinmuskulatur zu dehnen
  - ➢ halten

***Fuß***

Ausführung:

- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- Ein Bein vor dem Stuhl aufgestellt, das andere liegt oberhalb des Sprunggelenks angewinkelt auf dem Oberschenkel Standbein auf

a)

- Mit der Hand auf der Seite des oben liegenden Beines das Bein am Unterschenkel fixieren und mit der anderen Hand den Fuß in eine Überstreckung ziehen
  - ➢ halten

b)

- Mit der Hand auf der Seite des unten stehenden Beins das Bein am Unterschenkel fixieren und mit der anderen Hand den Fuß in Richtung Schienbein ziehen
  - ➢ halten

Variante:

- im Langsitz mit Hilfe eines Handtuches die Zehen bei gestrecktem Bein zum Körper heranziehen
  - ➢ halten