

## Dehnungsroutine

- 10 verschiedene Übungen von Kopf bis Fuß
- Übungen bitte in der vorgegebenen Reihenfolge ausführen
- Alle Übungen 30 Sekunden bis 1 Minute halten
- Alle Übungen sollten langsam und vorsichtig ausgeführt werden
- In der Endposition soll es ruhig etwas Ziehen/Weh tun und diese Belastung soll dann entsprechend gehalten werden
- die Körperbereiche die nicht gedehnt werden sollten möglichst locker sein
- alle Dehnungsübungen sollten Barfuß stattfinden

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
1.  seitliche Nacken Dehnung		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Blick nach vorn</li> <li>➤ aufrechter Rücken</li> <li>➤ Hand, die nicht am Kopf ist nach unten ziehen erhöht die Dehnung</li> </ul>
2.  Trizeps Dehnung (Oberarm- Rückseite)		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aufrechter Stand, Kopf blickt nach vorn</li> <li>➤ Hand zwischen die Schulterblätter (Kopf bleibt aufrecht)</li> <li>➤ Ellenbogen hinter dem Kopf ziehen</li> </ul>
3.  Brustmuskel Dehnung		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aufrechter Stand (am besten an einer Ecke)</li> <li>➤ Hand, Unterarm, Ellenbogen liegen an der Wand</li> <li>➤ Oberkörper aufdrehen (Richtung Arm, der nicht an der Wand ist)</li> </ul>
4.  Unterarm Dehnung		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zu dehnender Arm bleibt lang gestreckt</li> <li>➤ im Knien: → Finger zeigen zum Körper → Gesäß nach hinten schieben erhöht Dehnung</li> </ul>

<p>5. seitliche Oberkörper und Arm Dehnung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aufrechter Stand</li> <li>➤ gestreckter Körper</li> <li>➤ Oberkörper und Arme nach links/rechts schieben</li> <li>➤ in einer Linie bleiben (Glasscheiben direkt vor und hinter uns)</li> <li>➤ vorsichtig herantasten an die Endposition</li> </ul>
<p>6. Kobra (Rücken- Nacken Dehnung)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ flach auf den Boden legen, Hände an die Schultern</li> <li>➤ Arme durchdrücken und zur Decke schauen</li> <li>➤ Hüfte so gut es geht auf dem Boden lassen</li> </ul>
<p>7. Oberschenkel- vorderseite und Fußgelenks Dehnung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Füße und Knie zusammen</li> <li>➤ auf die Füße setzen</li> <li>➤ langsam nach hinten lehnen</li> <li>➤ Ziel: Oberkörper ablegen (Knie dürfen leicht abheben)</li> </ul>
<p>8. Rückseiten- dehnung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Füße und Beine zusammen</li> <li>➤ aufrechter Stand</li> <li>➤ Oberkörper, Arme und Kopf nach vorn/unten fallen lassen</li> <li>➤ Beine müssen durchgedrückt bleiben</li> </ul>
<p>9. Waden Dehnung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sicherer Stand</li> <li>➤ einen Fuß nur mit den Ballen auf eine Kante (Treppenstufe) stellen</li> <li>➤ Hacken nach unten drücken</li> <li>➤ zweites Bein darf leicht gebeugt werden</li> </ul>
<p>10. Oberschenkel- innenseiten Dehnung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aufrecht sitzen</li> <li>➤ Füße aneinander, Knie nach unten fallen lassen</li> <li>➤ Hilfe: Hände umfassen die Knöchel → Ellenbogen drücken Knie nach unten</li> </ul>