

## Dehnungsübungen für Zuhause oder beim Sport

Dehnen macht den Körper beweglich und mobil. Muskeln werden wie ein Gummiband in die Länge gezogen. Beim Loslassen lösen sich Spannungen, die Durchblutung wird verbessert. Ich zeige Ihnen 7 Übungen für Zuhause oder Ihren Sport, mit denen Sie bis ins hohe Alter beweglich bleiben können. Vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig.



### Dehnung der Wadenmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Ein Bein ist angestellt, beim anderen Bein fassen beide Hände in die Kniekehle. Strecken Sie das Bein im Kniegelenk so weit, bis Sie ein leichtes Ziehen an der Rückseite vom Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position und senken Sie nun Ihre Fußspitze zum Oberkörper. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Stellen Sie sich einen Teller vor, der mit Wasser gefüllt auf Ihrer Fußsohle steht. Die Flüssigkeit soll im Teller bleiben!

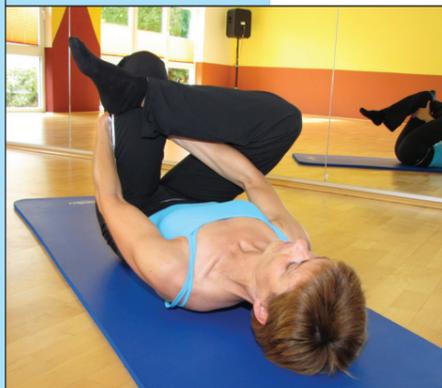


### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden, den unteren Arm lang gestreckt unter dem Kopf, das untere Bein im rechten Winkel vor dem Oberkörper. Die Hand des oberen Arms fasst das Fußgelenk vom oberen Bein und zieht die Ferse Richtung Gesäß. Den Bauchnabel leicht nach innen schieben, um das Becken zu stabilisieren. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Seien Sie stolz! Öffnen Sie Ihren Brustkorb und zeigen Sie ihn!



### Dehnung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Beide Beine sind angestellt, ein Bein schlägt über das andere. Die Hände fassen in die Kniekehle des angestellten Beins und ziehen es vorsichtig Richtung Oberkörper. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Lächeln Sie, auch wenn es komisch aussieht und der Po zieht!



### Dehnung des ganzen Rückens

Setzen Sie sich mit lang gestreckten Beinen auf den Boden, den Oberkörper aufgerichtet. Das Kinn Richtung Brust rollt der Rücken langsam Wirbel für Wirbel nach unten ab, bis der Kopf die Oberschenkel erreicht. Dann mit den Händen in Richtung der Füße wandern, bis eine Spannung im Rücken zu spüren ist. Diese halten und langsam weiteratmen. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Machen Sie sich rund wie ein Ball!



### Dehnung des unteren Bereichs vom Rücken

Setzen Sie sich mit lang gestreckten Beinen auf den Boden, den Oberkörper aufgerichtet. Das Kinn Richtung Brust rollt der Rücken langsam Wirbel für Wirbel nach unten ab, bis der Kopf die Oberschenkel erreicht. Mit den Händen in Richtung der Füße wandern, dann den Rücken aufrichten und halten. Die Spannung sollte im unteren Bereich des Rückens zu spüren sein. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Seien Sie stolz und lächeln Sie!



### Dehnung der Brustmuskulatur

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden, das untere Bein lang gestreckt, das obere Bein im rechten Winkel vor dem Oberkörper. Der untere Arm liegt auf dem angewinkelten Knie, der obere ist in die Höhe gestreckt. Öffnen Sie sich im Brustkorb und lassen Sie den gestreckten Arm langsam nach hinten rotieren, die Augen schauen der Bewegung nach. Bewegung halten und langsam weiteratmen. 10 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Denken Sie an ein geöffnetes Fenster an einem herrlichen Sommertag!



### Für Fortgeschrittene: Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Knien Sie ein Bein auf den Boden, das andere im rechten Winkel vor dem Oberkörper absetzen. Spüren Sie das Ziehen in der Hüftbeuge vom geknieten Bein? Jetzt das Bein im Knie strecken, der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Die Dehnung müsste sich verstärken. Kurz halten, absetzen und wieder strecken. 10mal wiederholen, danach Seitenwechsel.

#### Bildunterstützung:

Wackeln ist erlaubt, solange Sie nicht umfallen!

