

ÜBUNGSSAMMLUNG FÜR DAS BEWEGLICHKEITSTRaining

Stretching: Programm «praktisch»

Dieses Programm können Sie überall durchführen: Draussen beim Joggen oder Wandern, im Büro zwischendurch, bei einem Ausflug mit den Kindern auf den Spielplatz... Sie brauchen sich nirgends hinzusetzen oder auf den Boden zu legen. Es gibt verschiedene Arten von Stretching, wir empfehlen Ihnen das einfache statische Dehnen.

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

Wie dehnen?

Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Verändern Sie diese dann langsam in Richtung der Pfeile, bis Sie im zu dehnenden Muskel ein Ziehen verspüren, das noch als angenehm empfunden wird. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie immer beide Seiten.

Wie lange?

Halten Sie die Position während 15 bis 30 Sekunden.

Wie häufig?

Machen Sie jede Übung mindestens einmal, das ganze Programm idealerweise 2–3 mal pro Woche. Sie können auch ohne weiteres praktisch täglich stretchen, wenn es ihnen gut tut und sie es gerne machen.

Entspannen Sie sich

Atmen Sie regelmässig und ruhig, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den zu dehnenden Muskel. Versuchen Sie, sich zu entspannen.

Bitte lesen Sie die Instruktionen sorgfältig durch, wenn Sie das Programm zum ersten mal machen. Vielleicht probieren Sie zu zweit und kontrollieren sich gegenseitig die Ausführung? Wenn Ihnen eine Übung sehr unangenehm ist oder wenn Sie Schmerzen verspüren, verzichten Sie auf diese Übung.

Übung 1: Wadenmuskulatur



- Ferse des hinteren Beines auf den Boden drücken
- Körper gleichmässig nach vorne neigen

Beachten: Beide Füße parallel, Fussspitzen zeigen gerade nach vorne

Übung 2: vordere Oberschenkelmuskulatur



- Becken aufrichten und nach vorne schieben
- Oberschenkel sanft nach hinten/oben ziehen, dabei mit Fussrücken gegen die Hand drücken

Beachten: kein hohles Kreuz, Knie nicht maximal biegen

Übung 3: Brustmuskulatur



- Gleichseitiges Bein ein Schritt nach vorne
- Oberkörper leicht vom Arm wegdrehen

Beachten: Abstützen auf Kopfhöhe oder etwas höher, Schulter nicht nach vorne/innen drehen

Übung 4: Hals- und Nackenmuskulatur, seitlich



- Kopf zur Seite neigen, Ohr zeigt Richtung Schulter
- Gegenarm zieht leicht nach unten

Beachten: Gesicht nicht nach unten drehen

Übung 5: Rumpfmuskulatur, seitlich



- Mit dem Arm nach diagonal oben ziehen

Beachten: ruhig atmen. Oberkörper mit Gegenarm abstützen. Hüfte stabil halten, nicht ausweichen.

Übung 6: hintere Oberschenkelmuskulatur



- Becken nach hinten kippen
- Oberkörper gerade nach vorne neigen

Beachten: Das aufgelegte Bein darf gebeugt bleiben, kann zur Verstärkung der Dehnung auch gestreckt werden. Bein nicht zu hoch abstützen.

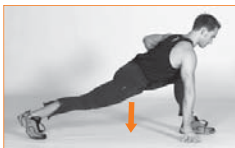
Übung 7: innere Hüft- und Oberschenkelmuskulatur



- Hüfte zur Seite schieben. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt. Gewicht des Oberkörpers ist abgestützt

Beachten: Rücken gerade halten, Knie nicht nach innen drehen.

Übung 8: Hüftbeugermuskulatur



- Becken langsam senken

Beachten: Oberkörper abstützen (am Boden oder auf dem Oberschenkel). Vorderer Unterschenkel senkrecht, Füße genau nach vorne ausgerichtet.

Übung 9: Hüftmuskulatur



- Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Becken nach aussen kippen

Beachten: nicht ohne Abstützen durchführen.

Stretching: Programm «relax»

Wichtige Aspekte des Dehnens sind neben dem Erhalten oder Verbessern der Beweglichkeit auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Entspannen und Loslassen. Diese Übungssammlung eignet sich besonders, wenn Sie auch darauf Wert legen. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre (warme Umgebung, Ruhe oder leise Musik, angenehme Beleuchtung), gönnen Sie sich genügend Zeit und konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Wir empfehlen Ihnen einfaches statische Dehnen.

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

Wie dehnen?

Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Verändern Sie diese dann langsam in Richtung der Pfeile, bis Sie im zu dehnenden Muskel ein Ziehen verspüren, das noch als angenehm empfunden wird. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie immer beide Seiten.

Wie lange?

Halten Sie die Position während 15 bis 60 Sekunden.

Wie häufig?

Machen Sie jede Übung mindestens einmal, das ganze Programm idealerweise 2–3 mal pro Woche. Sie können auch ohne weiteres praktisch täglich stretchen, wenn es ihnen gut tut und sie es gerne machen.

Entspannen Sie sich

Atmen Sie regelmässig und ruhig, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den zu dehnenden Muskel. Versuchen Sie, sich zu entspannen.

Bitte lesen Sie die Instruktionen sorgfältig durch, wenn Sie das Programm zum ersten mal machen. Vielleicht probieren Sie zu zweit und kontrollieren sich gegenseitig die Ausführung? Wenn Ihnen eine Übung sehr unangenehm ist oder wenn Sie Schmerzen verspüren, verzichten Sie auf diese Übung.

Übung 1: Wadenmuskulatur



- Mit Ferse nach unten stossen

Übung 2: äussere Hüftmuskulatur



- Becken nach aussen kippen

Beachten: aufgestellten Fuss und Hände nicht zu nahe am Becken.

Übung 3: äussere Hüftmuskulatur



- Oberkörper zum gedehnten Bein drehen
- Mit Ellbogen Oberschenkel nach innen schieben

Beachten: Rücken aufrichten, abstützen.

Übung 4: vordere Oberschenkelmuskulatur



- Unteres Bein 90° zum Körper anwinkeln
- Oberschenkel sanft nach hinten/oben ziehen, dabei mit Fussrücken gegen die Hand drücken

Beachten: Mit Knie nicht nach oben ausweichen.

Übung 5: hintere Oberschenkelmuskulatur



- Zu dehnendes Bein entspannen und (mit Hilfe eines Handtuches) gegen den Oberkörper ziehen

Beachten: Bei schlechter Beweglichkeit beide Beine gebeugt.
Bei guter Beweglichkeit Handtuch weglassen und/oder Beine strecken.

Übung 6: innere Oberschenkelmuskulatur



- Knie zum Boden sinken lassen. Füsse geschlossen

Übung 7: untere Rückenmuskulatur



- Becken einrollen und Knie gegen die Brust ziehen

Beachten: Zur Verstärkung der Dehnung kann der Kopf angehoben werden.

Übung 8: Hüft-, Brustmuskulatur



- Oberkörper vom Knie wegdrehen und Schulterblatt zum Boden sinken lassen

Beachten: Hand auf dem Knie, Knie auf dem Boden, Kopf zum ausgestreckten Arm.