

## 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 dehnenen 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 dehnenen 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

## Stretching: Programm „praktisch“

### 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.

## Stretching: Programm „praktisch“

### Übung 8: Hüftbeugermuskulatur



- Becken langsam senken

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

### Übung 9: Hüftmuskulatur



- Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Becken nach aussen kippen

**Beachten:** nicht ohne Abstützen durchführen.