

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 (angenehme Beleuchtung, Ruhe oder leise Musik), 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

Stretching: Programm „relax“

Übung 4: vordere Oberschenkelmuskulatur



- Becken nach vorne schieben
- 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 wegrehen und Schulterblatt zum Boden sinken lassen

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