

DEHNÜBUNGEN

1.



Aufrecht hinstellen. Mit einer Hand an der Wand festhalten. Ein Bein beugen und den Knöchel umfassen. Bauch und Gesäßsmuskeln anspannen. Das Bein leicht nach hinten ziehen bis eine Dehnung im Oberschenkel spürbar ist.

5.



Rückenlage, den rechten Arm zur Seite legen. Das rechte Bein beugen und über die linke Seite langsam zum Boden zu bringen. Die Schultern bleiben am Boden.
Variante: Das rechte Bein gestreckt dehnen.

2.



In Schrittstellung vor eine Wand stellen und mit den Händen abstützen. Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse bleibt am Boden. Die Hüfte so weit nach vorne schieben, bis ein Dehnungsreiz in der Wadenmuskulatur auftritt.

6.



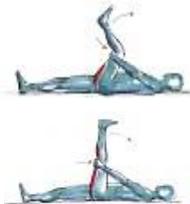
So hinsetzen, dass der Po die Fersen berührt. Nun den Oberkörper soweit nach vorn beugen, dass die Brust die Knie berühren. Die Arme liegen seitlich vom Körper und zeigen nach hinten.
Variante: die Arme sind gestreckt vor dem Kopf.

3.



Seitlich vor eine Wand hinstellen. Eine Handfläche liegt auf Schulterhöhe an der Wand. Nun ganz langsam den Oberkörper von der Wand wegdrehen, so dass ein Dehnungsreiz in der Brustmuskulatur spürbar ist.
Variante: Der Winkel vom Arm an der Wand nach oben und unten verstellen

7.



Rückenlage, ein Bein liegt ausgestreckt, das andere in der Kniekehle fassen. Das Knie gebeugt zum Oberkörper ziehen.
Variante: das Bein strecken, die Fußspitzen nach unten ziehen. Darauf achten, dass das am Boden liegende Bein nicht vom Boden abhebt.

4.



Gerade hinstellen und die Arme locker hängen lassen. Den Kopf auf die Seite legen, bis ein Dehnungsreiz spürbar ist. Niemals mit dem Kopf kreisen, bewegen sie ihn nur leicht in verschiedene Richtungen.

8.



Vierfüßlerstand. Den Bauch Richtung Boden strecken und ein „Hohlkreuz“ machen und somit den Bauch dehnen.
Dann einen Katzenbuckel machen und den Rücken dehnen.

078-853 13 89 / 079-344 21 60

Ther  AlpinSport

MIT FITNESSRAUM

Casutt
Reiber

trainieren – therapieren – regenerieren

Praxis für med. physikalische
Therapien eidg. FA



**Kräftigungs-
und
Dehnübungen**

1.



Rückenlage, Arme neben dem Körper.
Beide Beine angewinkelt aufstellen und Becken nach oben drücken.
Variante: Ein Fuss angewinkelt und der andere Fuss wird gerade nach vorn gestreckt.

6.



Schulterbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Ein Bein langsam nach vorn anheben, mit dem Standbein noch etwas tiefer in die Hocke gehen. Die Arme helfen das Gleichgewicht zu halten. Einige Sekunden so verweilen. Beine mehrmals wechseln.

10.



Rückenlage, Balancekissen unterm Rücken, Beine angewinkelt. Arme nach oben ausgestreckt. Nun Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper aufrichten, Arme bleiben gestreckt. Verweilen, dann Körper langsam absenken.

2.



Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper, Beine 90° angewinkelt. Heben sie den Oberkörper. Lassen sie den Kopf gerade und richten sie sich soweit wie möglich auf, einige Sekunden halten danach Körper langsam absenken, die Füße halten immer Bodenkontakt.

7.



Aufrecht hinstellen und am Stuhl festhalten. Die Fussspitzen vom Boden abheben (Fersenstand), Oberkörper bleibt aufgerichtet, einige Sekunden verweilen. Nun auf die Zehenspitzen stellen und ebenfalls verweilen. Mehrmals wiederholen.

11.



Rückenlage, Balancekissen unterm Becken, Arme liegen seitlich ausgestreckt, Beine angewinkelt am Boden. Nun Bauchmuskeln anspannen und die Beine langsam vom Boden abheben in 90° Stellung, verweilen, dann ein Bein nach dem andern langsam ablegen.

3.



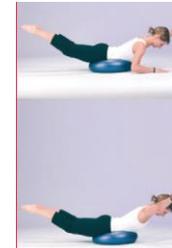
Bauchlage. Arme ausgestreckt neben den Kopf legen. Nun den Oberkörper vom Boden abheben und einige Sekunden halten.
Variante: Zusätzlich zu den Armen die Beine auch noch abheben.

8.



Auf dem Balancekissen sitzen. Beine im Schneidersitz am Boden. Hände ruhen auf den Knien. Oberkörper aufgerichtet. Erst einen „Rundrücken“ machen um das Becken nach hinten zu kippen. Langsam wieder aufrichten und ein „Hohlkreuz“ formen und das Becken nach vorne kippen.

12.



Bauchlage, Balancekissen unterm Bauch. Arme angewinkelt vor der Brust auf dem Boden. Beide Beine gestreckt abheben und in der Luft verweilen, dazu erst ein Arm gerade nach vorn strecken, später beide. Einige Sekunden so verweilen.

4.



Bauchlage, Hände unter den Kopf legen. Ein Bein abheben und gestreckt in der Luft halten. Solange verweilen, bis die Anstrengung spürbar ist. Beine wechseln.

9.



Auf dem Balancekissen sitzen. Beine im Schneidersitz am Boden. Hände sind leicht auf dem Boden aufgestützt. Oberkörper aufgerichtet. Durch langsame Gewichtsverlagerung im Gesäss von einer Gesässhälfte zur andern entsteht eine Beckenkipfung zur Seite und somit eine Mobilisation des Beckens.

13.



Verschiedene Übungsmöglichkeiten:
- Zuerst das Gleichgewicht mit beiden Füßen suchen und halten
- „Gehen“ auf dem Kissen
- mit einem Bein balancieren
- mit geschlossenen Augen üben
→ balancieren trainiert Koordination, Gleichgewicht und Stabilisation vom gesamten Körper

5.



Aufrecht hinstellen und am Stuhl festhalten. Einen Gegenstand (z.B. Taschentuch, Bleistift, kleiner Ball) mehrmals vom Boden mit dem Fuss aufheben, eine Weile halten und dann wieder ablegen.