

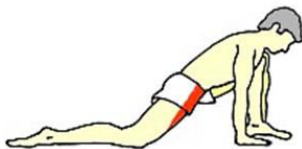


## AUSGLEICHSÜBUNGEN - DEHNEN



### 1. DEHNEN DER SEITLICHEN HALSMUSKULATUR

Greifen Sie mit einer Hand über den Kopf und ziehen Sie ihn vorsichtig soweit zur Seite bis Sie eine Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur spüren. Drücken Sie aktiv die freie Schulter Richtung Boden. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.



### 2. DEHNEN DER HÜFTBEUGEMUSKULATUR

Gehen Sie in eine große Schrittstellung und achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines hinter der Fußspitze bleibt. Lassen Sie das Becken soweit in Richtung auf den Boden absinken bis Sie eine Dehnung im Hüftbeuger spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann andere Seite wechseln.



### 3. DEHNEN DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Stellen Sie eine Ferse auf eine erhöhte Unterlage und ziehen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken soweit nach vorne bis Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelrückseite spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.



### 4. DEHNEN DER RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich dazu auf die Vorderkante eines Sessels und rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel soweit ab bis Sie eine angenehme Dehnung im Rücken spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann langsam wieder aufrollen.



#### 5. DEHNEN DER OBERSCHENKELINNENSEITE

Machen Sie eine große Grätsche und belasten Sie dabei das gebeugte Bein. Ziehen Sie das Becken soweit Richtung Boden bis Sie eine Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.



#### 6. DEHNEN DER BRUSTMUSKULATUR

Fixieren Sie in leichter Schrittstellung einen Arm an der Wand und ziehen Sie den Körper vorwärts bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.



#### 7. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Gehen Sie in Schrittstellung und achten Sie darauf, dass beide Füße gerade nach vorne zeigen. Schieben Sie den Körper so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung im Wadenmuskel spüren. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.



#### 8. DEHNEN DER OBERSCHENKELVORDERSEITE

Fassen Sie mit einer Hand das Fußgelenk und ziehen Sie die Ferse soweit zum Gesäß bis Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelvorderseite spüren. Machen Sie dabei kein Hohlkreuz und versuchen Sie die Hüfte zu strecken. Position ca. 30 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.

**Dehnen Sie am besten, wenn die Muskulatur schon aufgewärmt ist und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen! Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten**

*Ausgleichsübungen dehnen\_V1.0*