

## Dehnung der Beugemuskulatur der Unterarme, Hände und Finger

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** die gesamte Beugegruppe der Unterarme.



**Variante 1:** Vierfüßlerstand mit überwiegender Belastung auf den Knien. Komplette Handflächen auf dem Boden, Finger zeigen Richtung Kniee, wenig Druck aufs Handgelenk, Ellenbogen sind gestreckt, Ellenbeuge zeigt nach vorne, Schultern zurück ziehen.



**Variante 2:** Im Stehen: Falls Vierfüßlerstand nicht möglich ist. Ausführung wie bei Variante 1.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der seitlichen Halswirbelsäule

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Alle Anteile der seitlichen Halsmuskulatur



**Variante 1:** Aufrecht stehen oder sitzen, rechten Arm aktiv nach unten schieben, Kopf zur linken Seite bewegen (linkes Ohr zur linken Schulter), mit der linken Hand den Kopf etwas weiter in die Dehnung ziehen. Nicht hebeln!



**Variante 2:** Aufrecht stehen oder sitzen, Kopf 45° nach rechts drehen, rechten Arm aktiv nach unten schieben, Kopf zur linken Seite bewegen (linkes Ohr Richtung Achselhöhle), mit der linken Hand den Kopf weiter in die Dehnung ziehen. Nicht hebeln!



**Variante 3:** Aufrecht stehen oder sitzen, Kopf 45° nach links drehen, rechten Arm aktiv nach unten schieben, Kopf zur linken Seite bewegen (Kinn Richtung Achselhöhle), mit der linken Hand den Kopf weiter in die Dehnung ziehen. Nicht hebeln!

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Hüftstrecker und Kniebeuger der Beinrückseite, als auch Teile der Wade.



Das Beispiel zeigt die Dehnung auf der linken Seite.

In Rückenlage, rechtes Bein liegt auf dem Boden, Knie ist gestreckt, linkes Bein ist ebenfalls gestreckt. Mit einem Dehnband, Gürtel oder Handtuch um den Fuß wird das linke Bein nach oben gezogen.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der Lendenwirbelsäule

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** tiefe Rückenstrecker, zusammen mit der großen Rückenfaszie. Hinzu kommt die Muskulatur an der Innenseite der Oberschenkel.



Im Sitzen auf dem Boden, Fußsohlen zusammen, Kniee 90° gebeugt, langsam von der Lendenwirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel beugen inkl. HWS, Kinn zur Brust ziehen

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der Wadenmuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Insbesondere die Flexoren des Fußes, als auch Teile der kniebeugenden Muskeln.



Das Beispiel zeigt die Dehnung auf der linken Seite.

Im stehen, mit den Händen z. B. an ein eine Wand oder Türe abstützen, das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten stellen, Ferse fest auf den Boden drücken, Zehen zeigen nach vorne, langsam in einen Ausfallschritt bewegen.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der vorderen Beinmuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Teile der Hüftbeugenden Muskeln, als auch der Kniestrecker.



Das Beispiel zeigt die Dehnung an der linken Seite.

In Bauchlage, Dehnband, Gürtel oder Handtuch um den Fußrücken, Becken Richtung Boden schieben, damit die Hüfte gestreckt bleibt, Knie langsam beugen, in dem am Dehnband o. ä. mit den Händen gezogen wird.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber niemals ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

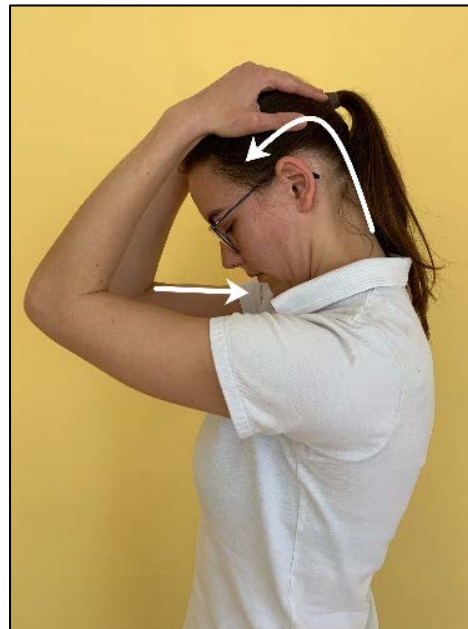


## Dehnung der Halswirbelsäule und der kurzen Nackenmuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Nackenmuskulatur, sowie die hintere Muskulatur der Halswirbelsäule und der oberen Brustwirbelsäule.



Aufrecht stehen oder sitzen und dabei das Kinn nach hinten schieben und dabei ein „Doppelkinn“ formen.



Als nächstes wird zusätzlich zu nebenstehender Bewegung mit beiden Händen gleichmäßig auf den Kopf gefasst und langsam in die Beugung gezogen. Dabei auf das Kinn achten und ggf. korrigieren.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnung der Brustmuskulatur und der vorderen Faszienkette des Armes

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Brust- und Schultermuskulatur, Vorderseite des Oberarms.



Die Übung ist stehend oder liegend möglich. Der gesamte Arm liegt dabei gestreckt von der Schulter über die Ellbeuge bis zum Handgelenk an der Wand oder dem Boden auf. Der Kopf dreht zur Gegenseite, während eine Drehbewegung von der gegenüberliegenden Schulter von der Wand oder dem Boden weg nach außen erfolgt.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.



## Dehnübungen für die vordere Faszienkette

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Kniestrecker – Hüftbeuger – Bauchmuskeln – Brustmuskeln – Oberarmmuskeln – (je nach Handposition auch noch die Unterarm- und Handbeugemuskeln).



**Variante 1:** Die Übung erfolgt im Stehen für eine beidseitige Dehnung.

1. Das Becken nach hinten kippen und dabei das Schambein zusammen mit dem Bauchnabel nach oben ziehen.
2. Den Oberkörper langsam nach hinten bewegen.
3. Die Arme zuletzt ebenfalls nach hinten bewegen.



**Variante 2:** Diese Möglichkeit der Dehnung findet im Knie für mehr Beteiligung des Kniestreckers statt. Hier wird die Durchführung an der linken Seite gezeigt.

1. - 3. siehe Variante 1.



**Variante 3:** Zum Dehnen der linken Seite den rechten Fuß auf einen Stuhl stellen, insbesondere dann, wenn das Knie nicht möglich ist.

1. - 3. Siehe Variante 1.



**Variante 4:** Die Übung kann ebenso im Liegen ausgeführt werden, insbesondere dann, wenn Stehen und Knie nicht möglich ist. Für das Dehnen der linken Seite gelten folgende Schritte:

1. Das rechte Knie mit der rechten Hand maximal Richtung Brust ziehen.
2. Das linke Knie aktiv nach unten drücken.
3. Das linke Knie beugen und dabei die Ferse Richtung Gesäß bewegen.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnübung für die seitliche Kiefermuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** seitliche Kaumuskulatur (M. masseter, M. temporalis).



Die Beispiele Zeigen die Dehnung der linken Seite.

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Dabei wird der entspannte Unterkiefer aktiv nach rechts (wie hier) oder links bewegt.



Mit der rechten Hand links an den Unterkiefer greifen und diesen weiter nach rechts ziehen.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber niemals ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnübung für die Kiefermuskulatur

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** beidseitige Kau- und Kiefermuskeln.



Die Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Dabei den Mund maximal öffnen.



Mit den Fingern beider Hände auf die untere Zahnreihe drücken und dadurch den Mund weiter aufziehen und halten.



Alternativ zum Griff auf den Zähnen kann der Zug auf über das Kinn ausgeübt werden.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnübung für die diagonale Faszienkette

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Fingerbeuger, Oberarmbeuger, Brustmuskeln, schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln sowie die Außenseite der Oberschenkel.



Das Beispiel zeigt die Dehnung der rechten Seite.

Die Übung findet in Rückenlage statt. Das Knie- und Hüftgelenk wird jeweils zu 90° gebeugt und auf die Gegenseite geführt, bis das Knie auf dem Boden aufliegt. Der Rumpf dreht sich mit. Den gegenüber liegenden, gestreckten Arm als auch die Schulter langsam zum Boden bewegen und dabei den Kopf mitdrehen.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.

## Dehnübung für die laterale Faszienkette

**Gedehnte und aktivierte Muskeln:** Zehenstrecker, Mm. Peronei, Gesäßmuskeln, seitliche Rumpfmuskulatur und Armstrecker.



Das Beispiel zeigt die Dehnung der linken Seite.

1. Das linke Bein wird hinter das rechte Bein so weit wie möglich nach rechts gestellt. Das Sprunggelenk ist gestreckt.
2. Jetzt wird der Oberkörper nach rechts gebeugt
3. Den linken Arm über den Kopf nach rechts führen. Dabei umgreift die rechte Hand das linke Handgelenk und verstärkt die Dehnung.

**Grundsätzlich gilt:** Immer langsam in die Dehnung hinein gehen. Eine Muskeldehnung darf intensiv wahrgenommen werden, aber **niemals** ein Gelenkschmerz!

**Dauer:** In maximaler Dehnstellung etwa 30 Sekunden halten und ruhig atmen. Jetzt 10 Sekunden gegenspannen und ein Stück tiefer in die Dehnstellung gehen, um diese erneut für ca. 30 Sekunden zu halten. Bei Bedarf die Übung noch ein drittes Mal durchführen.