

# Dehnübungen

## **Rücken**

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Strecke deine Arme und lehne dich mit deinem Oberkörper so weit wie möglich nach vorne.

## **Oberer Rücken**

Stehe hüftbreit reit und strecke die Arme nach vorne aus. Verschränke die Hände miteinander, sodass die Handaußenflächen nach vorne zeigen. Schiebe die Hände so weit wie möglich nach vorne. Dein Rücken wird dabei etwas gerundet.

## **Untere Rücken**

Setze dich auf den Boden. Stelle deine Beine auf und umfasse sie von Innen mit deinen Armen. Ziehe deine Brust nun mithilfe deiner Arme Richtung Boden.

## **Gesäß 1**

Stehe aufrecht und hebe ein Bein angewinkelt nach oben an. Umfasse das Schienbein mit beiden Händen. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Gesäß 2**

Lege dich mit gestreckten Beinen auf den Rücken. Winkele ein Bein an, umfasse dein Schienbein mit beiden Händen und ziehe es zu dir heran. Führe die Dehnübung auch mit dem anderen Bein durch.

## **Beine und Gesäß**

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Öffne deine Beine so weit du kannst. Lehne deinen Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne zu deinem Fuß. Umfasse deinen Fuß und ziehe ihn leicht zu dir heran. Wiederhole die Übung auch auf der anderen Seite.

## **Oberschenkel vorne**

Stelle dich aufrecht hin. Umfasse dein Schienbein kurz oberhalb des Knöchels und ziehe den Fuß zu deinem Gesäß. Schiebe deine Hüfte nach vorn. Versuche die Knie auf gleicher Höhe zu halten. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Oberschenkel innen**

Setze dich auf den Boden. Beuge deine Beine und stelle Fußsohle an Fußsohle. Deine Knie zeigen zur Seite. Umfasse deine Füße und ziehe sie zu dir heran bis du eine Dehnung spürst.

## **Oberschenkel Rückseite**

Stehe hüftbreit. Stelle einen Fuß etwas nach vorne. Das Bein ist gestreckt. Schiebe nun dein Gesäß nach hinten, beuge dein anderes Bein etwas und lehne dich nach vorn. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Hüfte 1**

Stehe in Schrittstellung, dein Oberkörper ist aufrecht. Stütze deine Hände in die Hüfte und schiebe deine Hüfte aktiv nach vorne. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Hüfte 2**

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine auf. Hebe dein Gesäß an und schiebe es so weit du kannst nach oben. Unterstütze dies, indem du dein Gesäß mit den Händen stützt.

## **Waden 1**

Stehe in Schrittstellung. Die Fußspitzen zeigen beide nach vorne. Verlagere deine Gewicht auf den vorderen Fuß und lehne dich nach vorn. Strecke deine Arme nach vorne als würdest du etwas wegschieben wollen. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Waden 2**

Stehe in Schrittstellung, dein Oberkörper ist aufrecht. Stelle den vorderen Fuß mit den Zehenspitzen gegen einen Gegenstand (Treppenstufe oder die Wand) und drücke die Ferse nach unten. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Arme 1**

Stehe hüftbreit, dein Oberkörper ist aufrecht. Halte einen Arm angehoben vor deinen Körper, die Handaußenfläche zeigt nach oben. Umfasse mit der anderen Hand die Finger und ziehe sie nach oben, zu dir heran. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

## **Arme 2**

Stelle dich hüftbreit hin. Deine Knie sind leicht gebeugt und dein Oberkörper ist aufrecht. Hebe deinen rechten Arm nach oben und lasse den Unterarm hängen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Fasse mit deiner linken Hand deinen rechten Ellenbogen und ziehe ihn zu deiner linken Schulter. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

### **Schultern 1**

Stehe hüftbreit und strecke deinen rechten Arm nach vorne aus. Lege deinen linken Arm diagonal über den rechten. Fasse mit der rechten Hand an deinen linken Oberarm und ziehe diesen zu dir heran. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.

### **Schultern 2**

Stehe aufrecht und verschränke deine Hände vor dem Körper. Strecke die Arme nach vorne, sodass die Schulterblätter auseinander schieben.

**Konzentriere dich bei allen Dehnübungen auf eine gleichmäßige Atmung und halte die Dehnung für 30 Sekunden**