



WORK-LIFE-BALANCE



Dehnungsübungen

Dehnung der Ellenbogenstrecker

Übung: Zum Dehnen des rechten Ellenbogenstreckers wird die rechte Hand hinter dem Kopf auf das linke Schulterblatt gelegt. Mit der linken Hand greifen Sie nun den rechten Ellenbogen und ziehen ihn langsam weiter hinter den Kopf. Wichtig ist dabei, dass Sie den Kopf gerade halten. In dieser Stellung ca. 20 Sek. verweilen, dann die Seite wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Der dreiköpfige Oberarmmuskel ist der einzige Streckmuskel des Ellbogengelenkes.

Z.B. bei Wurfsporarten oder intensivem Krafttraining kommt es häufig zu einem Überlastungssyndrom am Ansatz des Trizeps. Aus diesem Grunde sollte der Muskel vor und nach dem Training gedehnt werden.

Dehnung der vorderseitigen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Im Stand ein Bein anwinkeln, am Fußgelenk umfassen und zum Gesäß ziehen, dabei durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur (Pöbacken zusammenkneifen) ein Hohlkreuz vermeiden. Das Bein bei der Übung nicht seitlich ziehen und gerade stehen. In dieser Stellung ca. 20 Sek. verweilen, dann das Bein wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Die Hauptfunktion des Quadrizeps besteht in der Streckung des Kniegelenkes aus der Beugstellung heraus. Diese Bewegung ist nahezu an allen Bewegungen des Menschen beteiligt, beim Gehen, beim Aufstehen und bei Bremsbewegungen.



WORK-LIFE-BALANCE



Dehnung der oberflächlichen Wadenmuskels und der Achillessehne

Übung: Mit den Händen gegen einen Baum oder eine Wand abstützen, ein Bein gestreckt nach hinten, den Fuß auf dem vorderen Fußballen aufsetzen und den Fuß langsam zur Ferse hin absetzen. Das vordere Bein ist leicht angewinkelt. In dieser Stellung ca. 20 Sek. verweilen, dann das Bein wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Die Achillessehne ist ca. 5-6 cm oberhalb des Fersenbeines am schlechtesten durchblutet und damit für verschleißartige Verletzungen am anfälligsten. Eine vorbeugende Maßnahme ist die konsequente Dehnung der Wadenmuskulatur vor und nach dem Sport.

Dehnung des langen Schenkelanziehers(Adduktoren)

Übung: In aufrechter Körperstellung schieben Sie ein Bein seitlich. Gehen Sie mit dem Becken tiefer und drücken Sie die Beininnenseite des ausgestellten Beines in Richtung Standbein. In dieser Stellung ca. 20 Sek. verweilen, dann das Bein wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

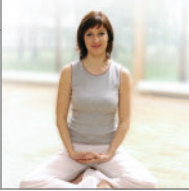
Hintergrund: Die Hauptaufgabe des langen Schenkelanziehers ist, das Bein an den Körper heranzuziehen, weiter hilft er bei der Hüftbeugung und der Innendrehung.

Dehnung des großen Brustmuskels

Übung: Stellen Sie sich leicht gegrätscht hin und führen Sie einen Arm nach hinten. Mit der Hand des anderen Arms drücken Sie den Arm leicht nach hinten. In dieser Stellung ca 20 Sek. verweilen, dann den Arm wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Der Brustmuskel ist einer der wichtigsten Muskeln für die Einatmung. Aufgrund ihrer ausgeprägten Neigung sich zu verkürzen, sind der große und der kleine Brustmuskel u.a. für erhebliche muskuläre Ungleichgewichte, bis hin zu schweren Haltungsfehlern, verantwortlich.



WORK-LIFE-BALANCE



Dehnung der Beugemuskeln des Oberschenkels

Übung: Überkreuzen Sie die Beine und gehen Sie leicht in die Hocke. Den Oberkörper über die Oberschenkel beugen und langsam die Beine ganz durchstrecken. Sollte noch kein Dehnreiz im Oberschenkel spürbar sein, können Sie mit den Händen die Unterschenkel (Fesseln) umgreifen. In dieser Stellung ca 20 Sek. verweilen, dann das Bein wechseln.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Auch der Beugemuskel des Oberschenkels gehört zu den tonischen Muskeln und neigt zu Verkürzung und Verspannungen.

Dehnung des Schulterblatthebers

Stellen Sie sich in leicht gegrätschter Stellung hin und neigen Sie den Kopf zur linken Seite. Die Schultern bleiben locker. In dieser Stellung ca. 20 Sek. verweilen, dann bewegen Sie langsam den Kopf über die Mitte zur anderen Seite.

Wiederholung: 4-mal.

Hintergrund: Der Schulterblattheber neigt als tonischer Muskel leicht zu Verspannungen und ist häufig die Ursache für starke Kopf- oder Nackenschmerzen. Hintergrund: Der Brustmuskel ist einer der wichtigsten Muskeln für die Einatmung. Aufgrund ihrer ausgeprägten Neigung sich zu verkürzen, sind der große und der kleine Brustmuskel u.a. für erhebliche muskuläre Ungleichgewichte, bis hin zu schweren Haltungsfehlern, verantwortlich.