

M3- Übungssammlung Dehnen

Jede Dehnung sollte 20 bis 40 Sekunden gehalten und nach Möglichkeit noch einmal wiederholt werden. Bei der Wiederholung nach der Hälfte der Zeit aktiv gegen die Dehnung drücken, dann wieder locker lassen. Jetzt lässt sich der Muskel noch weiter dehnen.

Übung 1: Hals

Nimm das Kinn leicht zur Brust und neige deinen Kopf auf eine Seite, bis du ein Ziehen in der Halsmuskulatur verspürst. Du kannst die Dehnung verstärken, indem du den Arm der Gegenseite aktiv nach unten drückst. Es folgt ein Seitenwechsel



Übung 2: Arme

Lege eine Hand von oben locker zwischen die Schulterblätter. Erfasse mit der anderen Hand deinen Ellbogen und ziehe daran. Achte dabei darauf, dass dein Kopf gerade bleibt. Es folgt ein Seitenwechsel.



Übung 3: Arme

Ziehe einen Arm ausgestreckt quer vor den Hals, bis es in den Oberarmen und/oder im Schulterbereich zieht. Achte dabei darauf, dass dein Oberkörper gerade steht. Es folgt ein Seitenwechsel.



Übung 4: Unterarme

Strecke einen Arm nach vorn und lasse die Hand locker herunterhängen. Ziehe dieser mit der anderen Hand zum Unterarm. Dehnen und dann locker lassen. Drehe nun die Handfläche nach oben und ziehe die Hand erneut in Richtung Unterarm. Es folgt ein Seitenwechsel.



Übung 5: Beine

Stell dich gerade hin, führe einen Fuß nach hinten in Richtung Po. Ziehe ihn mit der Hand zum Po. Ziehe dabei die Zehen in Richtung Schienbein. Achte darauf, dass du deinen Fuß am Gelenk anfasst! Es folgt ein Seitenwechsel.



Übung 6: Beine

Lege dich auf den Rücken und hebe ein Bein an. Greife das Bein mit beiden Händen etwa in Höhe des Knies und ziehe es zu dir hin. Das Bein sollte dabei möglichst gestreckt bleiben. Es folgt ein Seitenwechsel.

