

Ganzkörper-Dehn-Programm

(jede Position für 20-30sek./Seite halten + über Ausatmung weiter in die Dehnung gehen)



Rückeneinrollen

- Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz
- Zunächst wird die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel eingerollt
- Anschließend folgt eine Aufrichtung zurück in die gerade Sitzposition
- Wichtig: Achte auf eine langsame und kontrollierte Ausführung



Oberschenkelrückseite

- Mit dem Gesäß auf die Stuhlkante setzen
- Ein Bein wird nach vorne ausgestreckt. Das Knie ist dabei durchgedrückt
- Der Oberkörper wird nun mit geradem Rücken nach vorne verlagert
- Die Fußspitze wird zum Schienbein angezogen
- Die Dehnung ist in der Oberschenkelrückseite zu spüren
- Diese kann über den Grad der Vorneigung des Oberkörpers reguliert werden



Hüftbeuger

- Die Ausgangsposition ist eine große Schrittstellung
- Das vordere Bein ist gebeugt und das hintere gestreckt
- Die Fußspitzen zeigen in Blickrichtung nach vorne
- Die Fußsohle des hinteren Fußes bleibt komplett auf der Erde
- Die Hüfte wird nach vorne geschoben
- Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beins zu spüren



Seitliche Nackenmuskulatur

- Die Schultern werden locker hängen gelassen
- Der Kopf wird seitlich geneigt
- Die Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur kann durch leichte Zugbewegungen mit der Hand intensiviert werden



Oberkörper-Rotation

- Die Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand
- Die Arme werden angewinkelt angehoben, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden und die Hände etwa auf Kopfhöhe
- Es erfolgt eine langsame Drehung des Oberkörpers
- Achte darauf, dass die Bewegung aus dem Oberkörper kommt und nicht aus der Hüfte. Die Beine bleiben fest stehen
- Der Blick folgt jeweils der nach hinten geführten Hand



Seitliche Rückenmuskulatur

- Ein schulterbreiter Stand wird eingenommen
- Ein Arm wird angehoben und streckt sich seitlich über den Kopf hinweg
- Dieser Arm wird soweit geführt bis die Dehnung im seitlichen Rumpf zu spüren ist
- Der untere Arm kann die Dehnung durch eine Gegenbewegung auf Höhe der Hüfte intensivieren

Ganzkörper-Kräftigungs-Programm

(12-15 Wiederholungen / 2 Sätze / pro Übung)



Arme und Beine

- Die Arme stützen sich auf einer Stuhlkante ab
- Das Gesäß wird nah am Stuhl positioniert
- Die Beine befinden sich im hüftbreiten Stand nebeneinander
- Abwechselnd wird nun ein Bein nach vorne gestreckt
- Dabei bleibt das Gesäß durchgehend auf Höhe der Stuhlkante
- Vermeide das Wippen des Körpers zur Seite
- Bei dieser Übung ist ein durchgehend hohes Maß an Körperspannung gefordert



Kniebeuge

- Ein schulterbreiter Stand wird eingenommen
- Die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht.
- Das Gesäß senkt sich nach hinten unten ab, bis der Stuhl leicht berührt wird (nicht absetzen)
- Dabei bleiben die Knie in einer Linie mit den Fußspitzen
- Wichtig: Die Knie knicken nicht nach innen oder außen ab
- Während der Bewegungsausführung stehen die Füße fest auf dem Boden. Weder Ferse, noch Fußspitze heben ab
- Der Rücken bleibt gerade
- Der Tisch kann als Unterstützung dienen



Wadendrücken im Ausfallschritt

- Die Ausgangsposition ist eine Schrittstellung
- Das vordere Bein ist gebeugt. Das Hintere gestreckt
- Für ein besseres Gleichgewicht, kann sich beispielsweise an einem Tisch festgehalten werden
- Der hintere Bein wird nun auf die Zehenspitze gestellt und langsam wieder abgesenkt
- Wichtig: Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Sprunggelenk. Das Knie bleibt stets gestreckt



Rücken und Schulter

- Wir stehen wieder schulterbreit, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne verlagert
- Die Arme sind in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt und liegen parallel nebeneinander
- Nun werden die Arme von der Überkopfposition unter dem Körper und wieder nach vorne geführt (siehe Bild)
- Wichtig: Der Rücken muss gerade bleiben und die Füße stabil auf dem Boden stehen



Schulterheber und -senker

- Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz
- Nun werden die Schultern maximal angehoben und die Spannung für einen Moment gehalten
- Mit der Ausatmung werden die Schultern langsam nach unten abgesenkt
- Wichtig: Der Rumpf bleibt aufrecht und die Bewegung erfolgt nur aus den Schultern



Bauchmuskeln

- Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz
- Die Füße stehen etwa schulterbreit und parallel zueinander auf dem Boden
- Nun wird der Rumpf angespannt
- Die Beine heben sich gleichzeitig leicht vom Boden ab, werden in dieser Position gehalten (Bauchmuskeln anspannen) und anschließend langsam abgesenkt
- Der Kniewinkel bleibt dabei annähernd gleich bei 90°