

# DEHNUNG WIRBELSÄULE



## DEHNUNG FÜR DIE OBERSCHENKELRÜCKSEITE:

**ASTE:** Rückenlage;

**Ausführung:** mit beiden Händen das zu dehnende Bein unterhalb der Kniekehle umgreifen, mit den Armen zum Körper ziehen, falls noch keine Dehnung spürbar, das Knie soweit strecken bis ein Ziehen auf der Oberschenkelrückseite spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten;



## DEHNUNG FÜR DIE GESAMTE GESÄSSMUSKULATUR:

**ASTE:** Rückenlage;

**Ausführung:** das zu dehnende Bein soweit hochheben, bis der Oberschenkel mit dem Oberkörper einen rechten Winkel ergibt, mit der gegenüberliegenden Hand das gebeugte Bein seitlich des Knies halten und Richtung gegenüberliegender Schulter ziehen bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten;



## DEHNUNG FÜR DIE TIEFE GESÄSSMUSKULATUR:

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine aufstellen;

**Ausführung:** das zu dehnende Bein mit dem Außenknöchel auf das andere Knie legen, beide Hände umgreifen dieses Knie unterhalb der Kniekehle und ziehen das Bein soweit in Richtung Oberkörper bis ein Ziehen am gegenüberliegenden Gesäß spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten;



## DREHDEHNLAGERUNG

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine aufstellen und beide Arme seitlich wegstrecken;

**Ausführung:** beide Knie zu einer Seite fallen lassen, gleichzeitig den Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen. Das Becken darf dabei mitdrehen, Dehnposition 60 Sek. halten, dann die Seiten wechseln;

**Vorsicht:** beide Schulterblätter bleiben auf der Unterlage liegen!

5



## DEHNUNG FÜR DIE LEISTE

**ASTE:** Stand in Schrittstellung;

**Ausführung:** beim hinteren Bein die Ferse heben, das Becken aufrichten (Schambein nach oben ziehen), Gewicht auf das vordere Bein verlagern und das vordere Knie beugen bis in der Leiste des hinteren Beines ein Ziehen spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten;

**Vorsicht:** nicht in ein verstärktes Hohlkreuz bewegen und Oberkörper nicht nach vorne beugen!

6



## DEHNUNG FÜR DIE BRUSTMUSKULATUR

**ASTE:** in Schrittstellung zur Wand stellen – das Bein an der Wand ist vorne, Unterarm der betroffenen Seite an die Wand und 90° abwinkeln

**Ausführung:** das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und den Oberkörper von der Wand wegdrehen, das Schulterblatt nach hinten unten zur Wirbelsäule ziehen bis im vorderen Schulterbereich eine leichte Dehnung spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten

**Variation:** den Arm in der Ausgangsposition weiter Richtung Zimmerdecke strecken

7



## DEHNUNG FÜR DIE NACKENMUSKULATUR

**ASTE:** im Stand beide Arme ca. 90° beugen (Dehnung linke Seite)

**Ausführung:** den Kopf zur rechten Seite neigen und zur linken Seite drehen, das Schulterblatt nach hinten unten zur Wirbelsäule ziehen und gleichzeitig den linken Ellbogen Richtung Boden schieben bis eine leichte Dehnung im Nacken spürbar ist, Dehnposition 60 Sek. halten, die Dehnung der rechten Seite erfolgt gegengleich

**Variation:** den Kopf zur gegenüberliegenden Schulter drehen

ASTE = Ausgangsstellung

**Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.**

**Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen  
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!**