

# Na, auch ein wenig eingerostet???

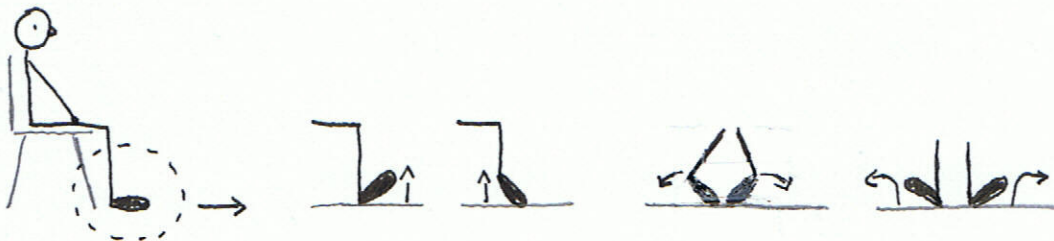
## Hier ein paar Dehnungsübungen - nicht nur für die jüngeren Vereinsmitglieder!!!

### Für die Füße ...

- aufrecht auf dem Boden sitzen; Hände stützen seitlich auf Gesäßhöhe ab; Beine liegen gestreckt auf dem Boden
- mit geschlossenen Beinen die Füße/Zehen abwechselnd in Richtung Boden drücken und in Richtung Körper anziehen
- mit leicht geöffneten Beinen die Füße/Zehen abwechselnd nach außen und nach innen drehen



- auf einem Stuhl aufrecht sitzen; Beine rechtwinklig aufstellen
- beide Füße gleichzeitig: abwechselnd zuerst die Zehen anheben (Fersen bleiben am Boden) und dann die Fersen anheben (Zehen bleiben am Boden)
- beide Füße gleichzeitig: abwechselnd die Zehen anheben, nach außen drehen (Fersen bleiben am Boden) und in Ausgangsposition zurück und dann die Fersen anheben, nach außen drehen (Zehen bleiben am Boden) und in die Ausgangsposition zurück



### Für die Waden ...

- in Schrittstellung hinstellen; hinteres Bein gestreckt; vorderes Bein leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht
- das Knie des vorderen Beines leicht nach vorne schieben ohne die Ferse des hinteren Beines vom Boden zu heben (Beine abwechseln und Schrittlänge evt. variieren)



- auf der Stuhlkante aufrecht sitzen; ein Bein rechtwinklig aufstellen; das andere Bein ausstrecken
- den Fuß/die Zehen des ausgestreckten Beines langsam in Richtung Körper ziehen (Ferse bleibt auf dem Boden) - Beine abwechseln

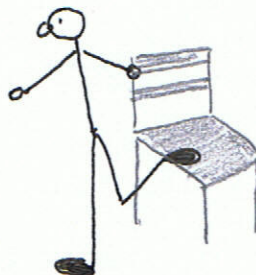


### Für die vorderen Oberschenkel ...

- gerade stehen; Beine parallel; evt mit einer Hand an einem Stuhl oder an der Wand festhalten
- ein Bein oberhalb des Sprunggelenkes greifen, den Unterschenkel anwinkeln und die Ferse zum Gesäß ziehen - dabei die Knie parallel halten und nicht zur Seite ausweichen (zur Verstärkung der Dehnung die Hüfte leicht verschieben)

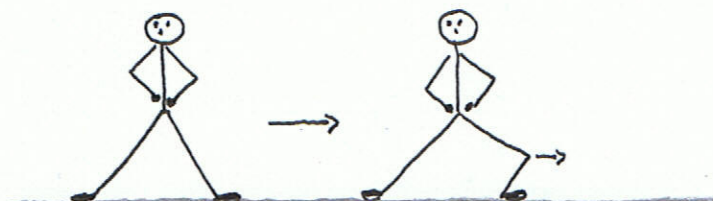


- aufrecht seitlich neben dem Stuhl stehen mit dem Rücken zur Sitzfläche
- die rechte Hand hält an der Rückenlehne des Stuhls fest und der Fuß des linken Beines wird vorsichtig auf der Sitzfläche abgelegt (Knie sollten dabei parallel gehalten werden) - danach die Seite und das Bein wechseln



### Für die Oberschenkel-Innenseiten ...

- mit aufrechtem Oberkörper in Grätschstellung stehen; Füße/Zehen zeigen nach vorne; Beine zunächst gestreckt
- ein Knie leicht beugen und die Hüfte zur selben Seite schieben; Fuß des noch gestreckten Beines bleibt am Boden - danach Seite wechseln





- aufrecht auf der Stuhlkante sitzen; Beine stehen rechtwinklig und leicht geöffnet
- mit beiden Händen an die Innenseite der Knie greifen und die Beine gleichzeitig mit leichtem Druck auseinander schieben - maximale Position kurz halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurück

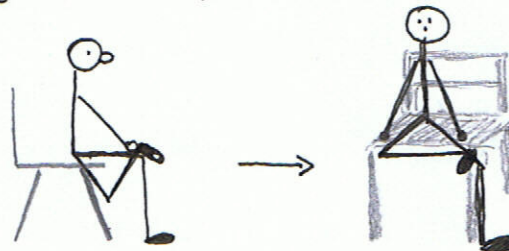


### Für die Oberschenkel-Außenseiten ...

- aufrecht auf dem Boden sitzen; Beine anwinkeln; Fußsohlen aneinander stellen; die Hände umgreifen die Füße
- die Füße nun langsam so weit es geht zum Körper ziehen; Oberschenkel dabei vorsichtig in Richtung Boden drücken

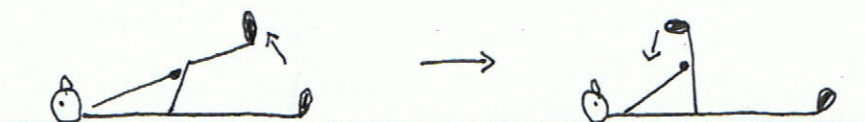


- aufrecht auf der Stuhlkante sitzen; ein Bein steht rechtwinklig auf dem Boden; das andere Bein wird angewinkelt und mit dem Sprunggelenk auf dem Knie des am Boden stehenden Beines abgelegt (evt. ganz vorsichtig das Knie des angewinkelten Beines nach außen in Richtung Boden drücken) - Beine abwechseln

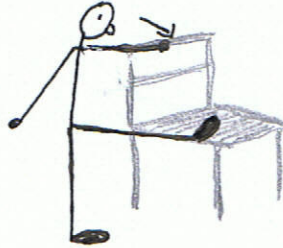


### Für die hinteren Oberschenkel ...

- flach auf den Rücken legen; ein Bein bleibt gestreckt am Boden liegen
- das andere, leicht gebeugte, Bein mit beiden Händen oberhalb des Knies umgreifen und im rechten Winkel zum Oberkörper halten; das Knie nun langsam durchdrücken (zur Verstärkung der Dehnung die Zehen anziehen und Ferse in Richtung Decke strecken) - Beine wechseln

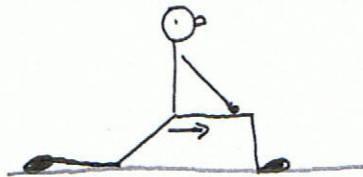


- aufrecht seitlich am Stuhl stehen; Gesicht zur Sitzfläche; mit der rechten Hand an der Rückenlehne festhalten; den Unterschenkel des rechten Beines auf der Sitzfläche ablegen
- wenn möglich die Zehen des rechten Beines zum Körper ziehen und evt den Oberkörper mit geradem Rücken leicht in Richtung Oberschenkel beugen - Seiten und Beine wechseln



### Für die Hüfte ...

- aus einer relativ weiten Schrittstellung das Knie des hinteren Beines auf dem Boden absetzen; das vordere Bein dabei rechtwinklig gebeugt stehen lassen; Füße zeigen nach vorne
- zur Verstärkung der Dehnung die Hüfte leicht nach vorne schieben - Beine wechseln

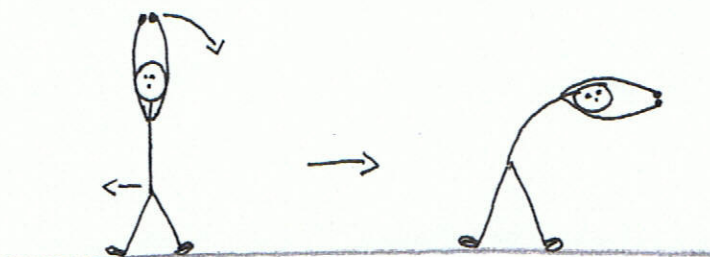


- mit nur einer Gesäßhälfte und einem Oberschenkel aufrecht auf dem Stuhl sitzen; das Bein steht rechtwinklig
- das 'freie' Bein nun so weit es geht in gerader Linie seitlich am Stuhl vorbei nach hinten schieben (evt. am Tisch festhalten) - Seiten wechseln



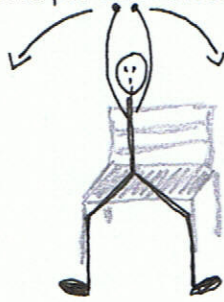
### Für den seitlichen Oberkörper ...

- aufrecht hinstellen; Beine hüftbreit auseinander und gestreckt; Füße zeigen nach vorne
- Arme gerade nach oben strecken; die Hände greifen ineinander
- Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links beugen; Hüfte dabei in die entgegengesetzte Richtung schieben (nicht nach vorne oder hinten ausweichen)





- aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Beine rechtwinklig aufstellen; Arme gerade über den Kopf strecken und mit den Händen ineinander greifen
- nun den Oberkörper abwechselnd leicht nach rechts und nach links beugen

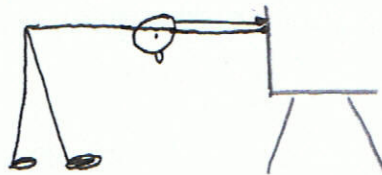


### Für die Brustwirbelsäule ...

- auf dem Boden knien und die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule flach nach vorne ausstrecken
- Gesäß langsam nach hinten ziehen und dabei das Brustbein leicht in Richtung Boden drücken

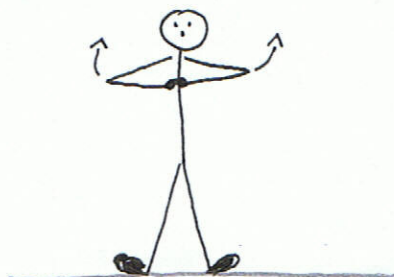


- hinter dem Stuhl stehen; mit gestreckten Armen an der Rücklehne des Stuhls festhalten
- in kleinen Schritten nach hinten gehen und den Oberkörper so weit es geht durchhängen lassen (Kopf dabei in Verlängerung der Wirbelsäule halten)

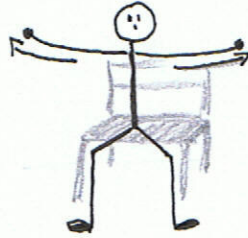


### Für die Brustmuskulatur ...

- aufrecht hinstellen; Beine hüftbreit auseinander
- Arme anwinkeln; Hände liegen auf der oberen Brust; Ellbogen zeigen parallel zum Boden nach außen
- Ellbogen nun langsam nach hinten außen ziehen; Hände bleiben am Körper



- aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Beine rechtwinklig aufstellen
- Arme waagrecht nach vorne ausstrecken und gleichzeitig so weit es geht nach außen führen (immer parallel zum Boden halten)



### Den Rücken entspannen ...

- aus der Rückenlage beide Beine gleichzeitig angewinkelt so weit es geht zur Brust ziehen und mit den Armen fest umschließen (evt. zusätzlich das Kinn zur Brust drücken) ...oder...
- im Vierfüßlerstand auf dem Boden knien und einen 'Katzenbuckel' machen; dabei aktiv die Bauchmuskulatur anspannen und den Bereich der Lendenwirbelsäule nach oben drücken



- aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Beine rechtwinklig aufstellen; Arme seitlich hängen lassen
- Oberkörper langsam ganz locker vorbeugen und auf den Oberschenkeln ablegen



### Für den Nacken ...

- aufrecht hinstellen; einen Arm locker hängen lassen; mit dem anderen Arm seitlich über den Kopf greifen und die Hand auf dem Ohr halten
- nun vorsichtig den Kopf zur Schulter ziehen (zur Verstärkung der Dehnung evt. mit den Hand des Gegenarmes in Richtung Boden drücken) - Seiten wechseln



- aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Beine rechtwinklig aufstellen; Arme seitlich hängen lassen
- mit einer Hand über den Kopf greifen, die Hand auf dem Ohr ablegen und den Kopf ganz vorsichtig zur Schulter ziehen - Seiten wechseln



**Und hier noch ein paar Übungen, die sich in den alltäglichen Abläufen 'verstecken' lassen ...**

- Du holst Getränke aus dem Keller?  
Dann gehe doch für jede Flasche extra und laufe die Treppenstufen unterschiedlich schnell oder nimm mal 2 Stufen auf einmal beim Hochgehen!
- Morgens und abends beim Zähneputzen!  
Trainiere deine Waden, indem du dich immer wieder auf die Zehenspitzen hochdrückst so lange du die Zähne putzt!
- Beim Kochen, Spülen oder Gemüse schneiden!  
Stelle dich mit leicht geöffneten und Beinen hin und mach' leichte Kniebeugen!
- Morgens noch vor dem Aufstehen!  
Du liegst auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt und die Zehen zeigen nach oben. Nun schiebst du abwechselnd die linke und die rechte Ferse nach vorne. Durch diese Verschiebung mobilisierst du deine Hüfte!
- Morgens rein in die Klamotten!  
Ziehe deine Socken doch mal im Stehen hoch oder balanciere beim Anziehen des Pullis einfach mal auf einem Bein!

**... da fällt dir bestimmt auch selbst noch eine ganze Menge ein!**

**Viel Spaß wünscht euch**

**Bärbel**