

# Verschiedene Muskel-Lockerungsübungen

## 1. Dehnübungen:

- am besten täglich 1-2 mal, mind. 2x pro Woche oder bei beginnenden Verspannungen
- auch bei akuten Beschwerden, z.B. Verspannungen und beginnenden Schmerzen, möglich
- sanft dehnen. Kein Wippen. Vorsichtig bis zur angenehmen Muskelspannung
- Muskel bzw. Muskelgruppen für 8-15 Sekunden 1-2 mal dehnen
- Keine Schmerzen auslösen
- Immer beide Seiten dehnen

## 2. Kräftigungsübungen:

- mind. 2 mal pro Woche, am besten 1 x täglich
- für einzelne Muskel oder Muskelgruppen jede Kräftigungsübung 6-8 mal wiederholen
- nicht bei akuten Beschwerden bzw. Schmerzen durchführen
- immer beide Seiten kräftigen



**Arm bzw. Arme im Sitzen nach außen strecken**

**Dehnübung** der Brustmuskulatur

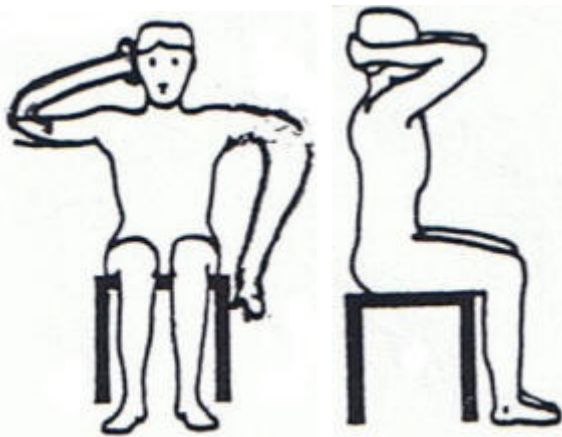
Verstärkung der Dehnung durch Zeigen mit dem Daumen nach hinten



**Im Sitzen Kopf jeweils zur Seite, nach vorne und schräg nach vorne ziehen**

**Dehnübung** der Nacken- / Schultermuskulatur

Achtung: Aufrechtes Sitzen, dehnen nur mit einem Arm



**Kopf** jeweils **gegen linke und rechte Hand** zur Seite **und gegen beide Hände** nach vorne und hinten drücken

**Kräftigung** der Nacken- / Schultermuskulatur  
Achtung: Nur drücken. Keine Kopf- bzw. Armbewegungen. In jeder Stellung 8 Sekunden halten und 6-8 mal wiederholen

**Seitenneigung des Rumpfes im Sitzen**  
**Dehnung** des Rückens links bzw. rechts



**Rumpfbeuge nach vorne im Sitzen**

**Dehnübung** des Rückens

**Im Sitzen ein Fuß auf den anderen**

**Oberschenkel legen** und Knie vorsichtig nach unten drücken

**Dehnübung** der Gesäßmuskulatur

Achtung: kein Hohlkreuz bilden

**Im Stehen die "Wand wegschieben"** und die Ferse nach hinten schieben

**Dehnung** der Wadenmuskulatur

**Gestrecktes Bein auf Stuhl legen** und Rumpf nach vorne neigen bis Spannung an der Hinterseite des Oberschenkels entsteht.

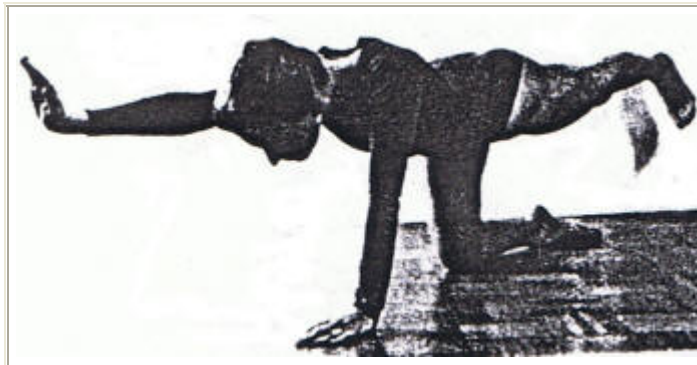
**Dehnübung** der Oberschenkelhinterseite

**Im Stehen mit einer Hand Fuß umfassen und zum Gesäß ziehen**

**Dehnübung** der Oberschenkelvorderseite

**Im Vierfüßlerstand** Arme nach vorne strecken und **auf die Fersen setzen**

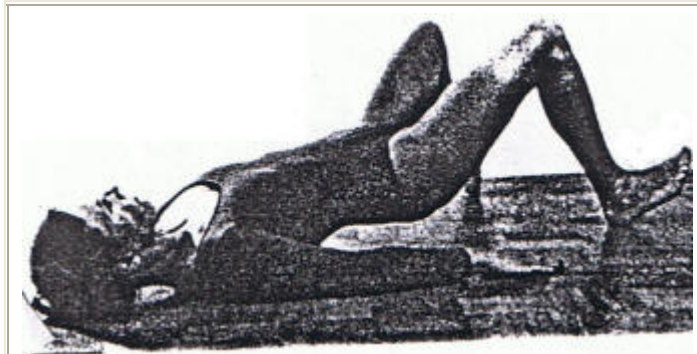
**Dehnung** der Rückenmuskulatur



**Im Vierfüßlerstand ein Arm und gegenseitiges Bein anheben und strecken**  
**Kräftigung** der Rückenmuskulatur  
 Achtung: kein Hohlkreuz  
 Arme/Beine gestreckt etwa 15-20 Sekunden halten und jeweils 4-6 mal wiederholen



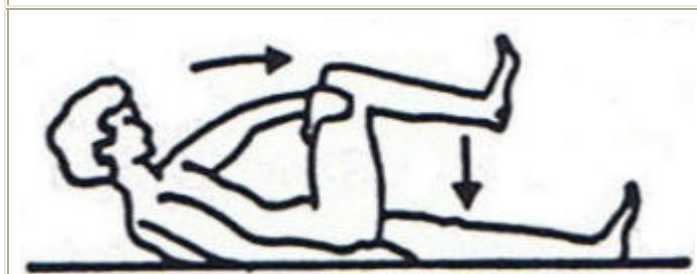
**In Rückenlage Heranziehen beider Knie zur Brust** mit beiden Händen  
**Dehnübung** der Rücken-/Gesäßmuskulatur  
 Achtung: in Atemtempo 1-2 Minuten lang



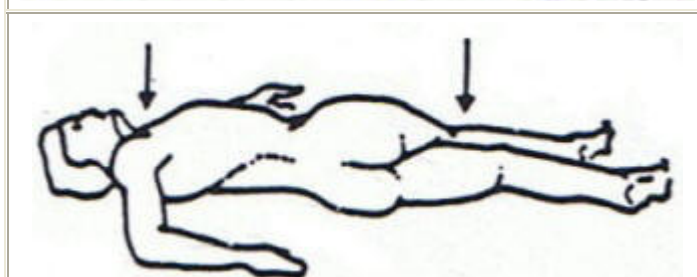
**In Rückenlage mit aufgestellten Beinen Gesäß und Körper vom Boden abheben**  
**Kräftigungsübung** der Gesäß-/Rückenmuskel  
 Achtung: oben 10-15 Sek. verbleiben, 4-8 mal  
 Kein Hohlkreuz !!



**In Rückenlage mit aufgesetzten Beinen Oberkörper anheben**  
**Kräftigungsübung** der geraden Bauchmuskel  
 Achtung: in Atemtempo 8-10 mal wiederholen  
 Lendenwirbelsäule zum boden hin drücken



**In Rückenlage Knie diagonal gegen Hand drücken**  
**Kräftigung** der schrägen Bauchmuskel



**In Rückenlage Beckendrehe**n mit gebeugten Beinen  
**Dehnübung** der linken und rechten Körperseite  
 Achtung: Schulter bleiben auf dem Boden



**Im Liegen auf der Seite gestrecktes Bein und gestreckten Arm anheben**  
**Kräftigungsübung** der Rückenmuskel



**In Bauchlage nach oben gestreckte Arme vom Boden abheben**  
**Kräftigungsübung** der Rückenmuskel  
Achtung: Oberkörper bleibt auf dem Boden, kein Hohlkreuz !



**In Bauchlage gestreckten Arm und gegenseitiges gestrecktes Bein vom Boden abheben**  
**Kräftigungsübung** der Rückenmuskulatur  
Achtung: kein Hohlkreuz !