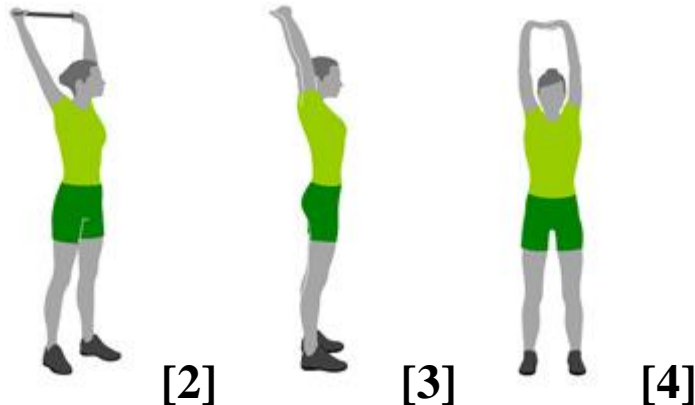


So dehnen Sie Ihren Oberkörper richtig

Immer mehr Menschen leiden unter den Auswirkungen einer untrainierten und gleichzeitig häufig verspannten Oberkörperregion. Schuld daran sind häufig das lange Sitzen am Computer, übermäßige Schreibtischarbeit und der fehlende körperliche Ausgleich. Dabei hat eine Lebensführung, in der Bewegung und körperliche Arbeiten auf ein Minimum beschränkt sind, **fatale Folgen für den Bewegungsapparat.**

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.



Übung 1

[2]

[3]

[4]

Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Verschränken Sie die Finger und strecken Sie die Arme über dem Kopf. Drücken Sie dabei die Ellenbogen ganz durch. Jetzt führen Sie die Arme sanft nach hinten. Lösen Sie dann die Anspannung und führen Sie die gestreckten Arme weiter nach hinten.

Wirkung: Beweglichkeit der oberen und seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!



Übung 2 [5]

Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf und führen Sie dann beide Arme seitlich, schieben Sie dabei die Hüfte in die Gegenrichtung.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Halten Sie den Becken-Hüft-Bereich fixiert und weichen Sie nicht mit der Hüfte nach vorne oder hinten aus.



[6]



[7]

Übung 3

Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Überkreuzen Sie die Beine und drück Sie Ihre Unterschenkel leicht gegeneinander. Verschränken Sie Ihre Finger im Nacken und halten Sie Oberkörper und Kopf gestreckt. Rotieren Sie langsam den Rumpf nach links, bis Sie einen Widerstand wahrnehmen.

Wirkung: Mobilisation und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule

Anmerkungen: Die Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!



[8]



[9]

Übung 4

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Führen Sie den linken Arm gestreckt am Körper in Tiefhalte und beugen Sie den rechten Arm in dieselbe Richtung über dem Kopf. „Ziehen“ Sie den Rumpf mit dem oberen Arm langsam zur Seite, bis Sie einen Dehnreiz in der seitlichen Rumpfmuskulatur spüren können

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.



[10]



[11]

Übung 5

Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm über dem Kopf und beugen Sie ihn parallel zur Schulterachse. Mit der linken Hand ergreifen Sie den rechten Arm und ziehen ihn langsam zur Seite. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Arm gegengleich.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!