

## Warum dehnen?

Wir haben tonische und phasische Muskeln. Die tonischen Muskeln übernehmen vor allem eine haltende Funktion und neigen zur Verkürzung. Die phasischen Muskeln sind zuständig für die Ausführung von Bewegungen und neigen zur Abschwächung.

Sind die tonischen Muskeln verkürzt, hemmen sie die phasischen Muskeln in ihrer Kraftentwicklung, was zu einem muskulären Ungleichgewicht führen kann. Mit diesen Dehnübungen steuern Sie dem entgegen.

## Wie dehnen?

Nehmen Sie die abgebildete Position ein und folgen Sie der Beschreibung. Halten Sie die Dehnstellung 15–20 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 2–3×. Atmen Sie ruhig weiter und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wechseln Sie jeweils die Seite (ausser bei den Übungen 2 und 10).

## Wann dehnen?

Dehnen Sie regelmässig beim und nach dem Sport, nach einer strengen körperlichen Belastung, nach langem Sitzen oder Stehen und immer wieder mal zwischendurch.

## «Wer rastet, der rostet.»

Wer aber über Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer verfügt, bleibt körperlich und psychisch leistungsfähig und fit.

Beweglichkeit können Sie mit diesem Kleinposter zu Hause selbst trainieren. Für Übungen zur Kräftigung und Koordination bestellen Sie am besten unser Kleinposter «Bleiben Sie fit und beweglich!». Ausdauer trainieren Sie wirkungsvoll mit einer Ausdauersportart. Unsere Broschüre «Sport für Einsteiger und Umsteiger» gibt Ihnen wertvolle Tipps dazu.

Die Bewegungskurse der Rheumaliga bieten Ihnen Gelegenheit, in einer Gruppe fit und beweglich zu bleiben.

## Weitere Publikationen der Rheumaliga Schweiz

**Publikationsliste** (D 001) gratis

**Bleiben Sie fit und beweglich!**  
(Kleinposter mit 12 Übungen, D 1001) gratis

**Sport für Einsteiger und Umsteiger**  
(Broschüre, D 3013) gratis

**Bewegungsübungen**  
(Buch, D 401) CHF 15.–

**Active Backademy – Das Rückentraining der Rheumaliga**  
(Kursflyer, D 201) gratis

**Osteogym – Die Osteoporose-Gymnastik der Rheumaliga**  
(Kursflyer, D 204) gratis

**Nordic Walking** (Kursflyer, D 205) gratis

**Aquawell – Das Wassertraining der Rheumaliga**  
(Kursflyer, D 202) gratis

**Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik der Rheumaliga**  
(Kursflyer, D 203) gratis

30'000 / OD / 07.2010

# Beweglich durch Dehnen

10 Übungen

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

D 1013



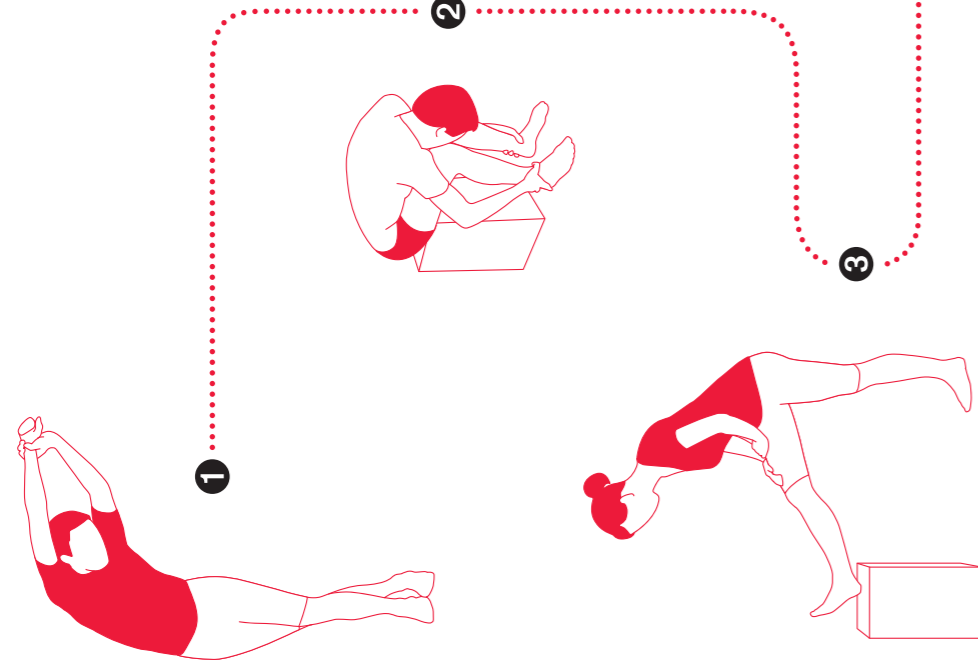
**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

# Beweglich durch Dehnen

10 Übungen



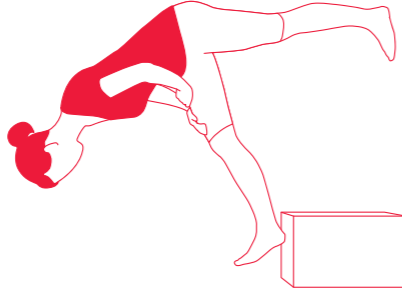
**Rheumalige Schweiz**  
Bewusst bewegt



1



2



3

## Beine

### 3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie den rechten Fuss auf einen Hocker, einen Stuhl oder ein Mäuerchen und senken Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne, bis Sie ein Ziehen im hinteren Oberschenkel bis zur Wade spüren.

### 4 Hintere Gesässmuskulatur

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker. Legen Sie das linke Bein auf den rechten Oberschenkel und fassen Sie mit beiden Händen das linke Fussgelenk. Neigen Sie nun den Rumpf mit geradem Rücken leicht nach vorne, bis Sie ein Ziehen im linken Oberschenkel und im Gesäss spüren.

### 5 Vordere Oberschenkelmuskulatur

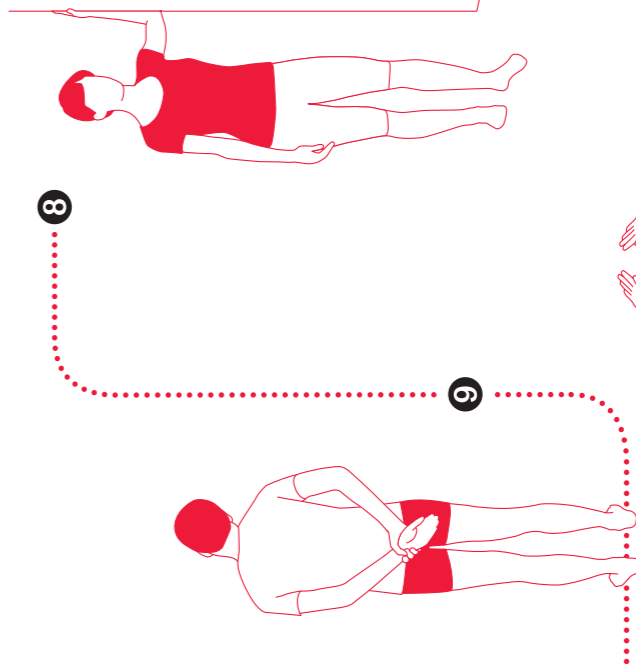
Im Stand umfasst die Hand das rechte Fussgelenk (eventuell ein Tuch zu Hilfe nehmen). Ziehen Sie die Ferse gegen das Gesäss, schieben Sie die Leisten vor und ziehen Sie dabei den Oberschenkel «lang», bis Sie ein Ziehen im vorderen Oberschenkel spüren. Der Rücken bleibt gerade.

### 6 Vordere Hüftmuskulatur

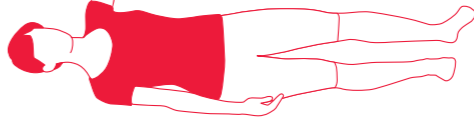
Stellen Sie Ihr rechtes Bein auf einen Stuhl oder Hocker, schieben Sie Ihr Becken nach vorne, bis Sie ein Ziehen über die linke Leiste spüren, Ihr Rücken bleibt dabei immer aufgerichtet.

### 7 Hintere Unterschenkelmuskulatur

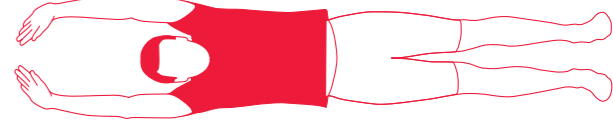
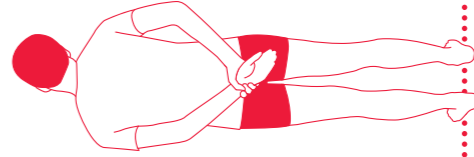
Stehen Sie in Schrittstellung zur Wand. Setzen Sie das linke gestreckte Bein mit der Ferse auf den Boden, beugen Sie das rechte Knie. Drücken Sie die linke Ferse in den Boden und versuchen Sie, weiter mit dem Körper Richtung Wand zu kommen.



8



9



10

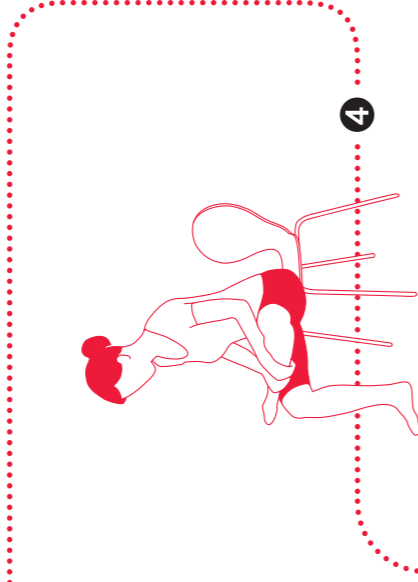
## Rücken

### 1 Seitliche Rumpfmuskulatur

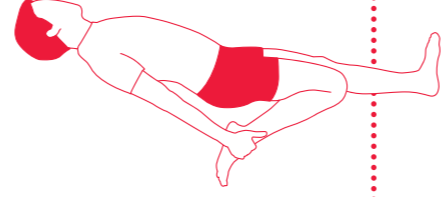
Kreuzen Sie den linken Fuss über den rechten, fassen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk und strecken Sie die Arme nach oben. Schieben Sie Ihre rechte Hüfte seitwärts nach rechts und dehnen Sie den Oberkörper auf die Gegenseite, bis Sie über Ihre ganze rechte Körperseite ein Ziehen spüren.

### 2 Untere Rückenmuskulatur

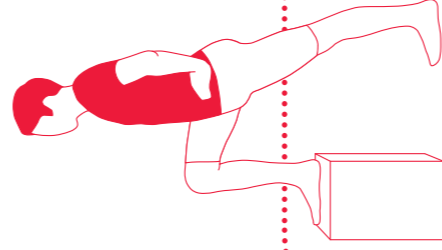
Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Neigen Sie nun den Oberkörper langsam ganz nach vorne und verstärken Sie, mit den Armen aussen an den Fussgelenken, den Zug: Den Kopf während der ganzen Dehnung hängen lassen. Führen Sie die Übung nicht aus, wenn Sie an Osteoporose leiden.



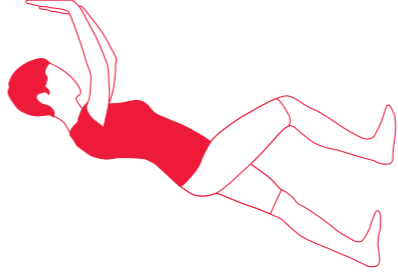
4



5



6



7

## Schulter und Nacken

### 8 Brustmuskulatur

Stehen Sie in Schrittstellung seitlich zur Wand und legen Sie den Unterarm flach auf, das gleichseitige Bein macht einen Schritt nach vorne. Verlagern Sie die Schulter nach vorne, bis Sie ein Ziehen im Brustmuskel verspüren. Um verschiedene Anteile des Muskels zu dehnen, kann der Oberarm höher oder tiefer gehalten werden.

### 9 Schulter-Nackelmuskulatur

Stehen Sie hüftbreit, neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Schulter (Ohr zu Schulter), den linken Arm mit der rechten Hand diagonal hinter dem Rücken nach unten aussen ziehen. Oberkörper bleibt aufrecht, Becken bleibt an Ort.

### 10 Und zwischendurch ...

... immer mal wieder strecken!  
Arme nach oben strecken und sich aus dem Becken nach oben «lang ziehen».