

## Übungsprogramm für Dehnungen der oberen Extremität

### allgemein:

- es wird ein leichter Zug im zu dehnendem Muskel aufgebaut/gesucht und gehalten
- wenn möglich wird der Muskel leicht gegen den Zug aktiviert, ohne dabei die Position zu verändern (also leichte Spannung in die Gegenrichtung aufbauen)
- während der Dehnung ruhig im „normalen“ Rhythmus atmen
- die Dehnung halten (auf 10-12 zählen, ggf. länger)
- jede Seite mehrmals wiederholen

### **1. Dehnung der seitlichen und hinteren Halsmuskulatur**

aufrechter Sitz auf Stuhl oder Ball  
einen Arm herunterhängen lassen,  
den anderen Arm auf Oberschenkel  
legen oder über den Kopf fassen  
(auf die gegenüberliegende Seite)

zur Dehnung den Kopf zur Seite neigen, den hängenden Arm  
eventuell nach unten rausschieben  
verschiedene Rotationsstellungen des Kopfes nutzen um  
verschieden Muskeln anzusprechen

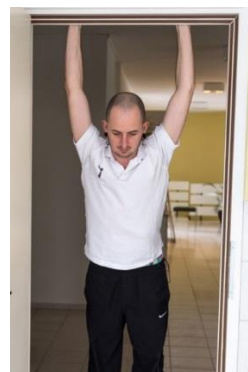


## 2. Dehnung der Rückenmuskulatur

Arme gestreckt auflegen (z.B. Tisch)  
der Rücken und der Kopf bilden eine Linie  
(waagrecht)  
einen breitbeinigen Stand mit gebeugten  
Kniegelenken einnehmen

Mit Becken zurück, Brustkorbnach unten  
→ Zug nach hinten aufbauen und halten  
darauf achten, **kein** zu starkes **Hohlkreuz**  
aufzubauen

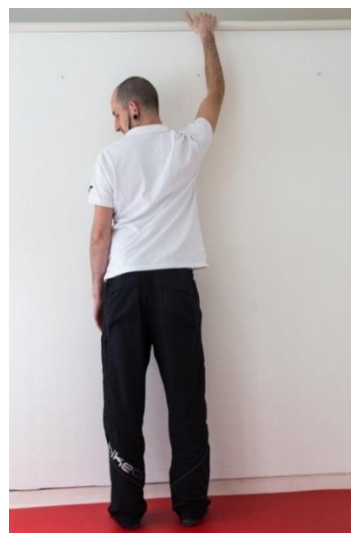
Variation im Stand  
dazu am Türsturz festhalten  
→ mit Brustkorb Zug nach vorne unten  
aufbauen



## 3. Dehnung des Schulterblatthebers

den gestreckten Arm im Stand an der Wand  
abstützen

den Kopf von der zu dehnenden Seite  
wegdrehen und nach vorn beugen



#### 4. Dehnung der Brustmuskulatur

einseitig den im rechten Winkel gebeugten Arm am Türsturz anlegen



den gesamten Körper inkl. den Beinen zur Gegenseite drehen, bis Zug im Brustbereich entsteht



für beidseitige Variante, Stand im Ausfallschritt einnehmen und beide Arme mit gebeugtem Ellenbogen an den Türsturz anlegen



den Oberkörper nach vorn Drücken bis Zug beidseitig im Brustbereich entsteht darauf achten, **nicht** zu sehr in ein **Hohlkreuz** zu fallen (**Bauchspannung aufbauen**) je nachdem, wie hoch/tief die Arme angelegt werden, wird mehr der untere bzw. obere Anteil des Muskels gedehnt



## 5. Dehnung des Ellenbogenbeugers

mit der Hand der zu dehnenden Seite wird die Türklinke gehalten  
der Ellenbogen ist gestreckt



nun sich aus dieser Position abwenden, die Brust rausstrecken und eventuell leicht in die Knie gehen



## 6. Dehnung des Ellenbogenstreckers

den gebeugten Arm der zu dehnenden Seite hochnehmen, sodass die Handfläche zwischen den Schulterblättern landet  
mit der anderen Hand über den Kopf fassen und den gebeugten Ellenbogen fixieren



Zug ausüben, bis Dehnungsgefühl auf der Rückseite des Oberarmes auftritt



## 7. Dehnung der Schulterblattmuskulatur

den gestreckten Arm der zu dehnenden Seite schräg vor den Körper nehmen



verschiedene Anteile der Muskulatur durch verschiedenen Winkelstellungen



mit anderen Arm den zu dehnenden Arm umfassen und Widerstand geben



mit anderen Arm den zu dehnenden Arm umfassen und Widerstand geben



## 8. Dehnung der Unterarmmuskulatur

Durchführung im Sitz oder Stand den gestreckten Arm vor dem Körper halten, die Ellenbeuge zeigt nach oben



die Hand entweder hochgezogen oder nach unten gebeugt, je nachdem ob Dehnung der Beuger oder Strecker durch leichte Drehung der Hand, kann der Zug verstärkt werden

