

## **Dehnen, Mobilisieren, Stabilisieren**

---

Alle Übungen ohne Pause aneinander reihen um die Zeit effektiv zu nutzen!

### Ausführung:

Ein Satz pro Seite; zügiges Bewegen von der Ausgangstellung in die Endstellung und sofort wieder zurück, nicht reißen, nicht halten; 5 Wiederholungen

Bei Halteübungen reicht zur Tonisierung ein Übungssatz mit einer Haltephase von ca. 15 Sekunden.

---

### **Übung 1: Dehnen der Wade, vorderer Schienbeinmuskel, Oberschenkelrückseite**



### Beschreibung:

Rückenlage, Anstellen des nicht zu dehnenden Beins, um das Becken zu stabilisieren; Knie strecken, Bein maximal senkrecht stellen, Fuß anziehen/ strecken

### Zu Beachten:

Knie muss gestreckt bleiben

---

### **Übung 2: Dehnen der Oberschenkelvorderseite, Stabilisierung Rumpfmuskulatur**



### Beschreibung:

Rückenlage, Beine ans Gesäß anstellen, Arme gestreckt neben dem Körper, Anheben des Beckens bis Oberkörper und Oberschenkel sich in einer Linie befinden

### Zu Beachten:

Becken stabilisieren, nicht in Hohlkreuzstellung

**Übung 2a: Variante zu Übung 2 (schwieriger, aber bessere Beckenfixierung):**



Beschreibung:

Rückenlage, linkes Bein ans Gesäß anstellen, linke Hand greift angewinkeltes rechtes Knie, rechter Arm zur Stabilisierung rechts neben dem Körper, Anheben des Beckens bis Oberkörper und Oberschenkel sich in einer Linie befinden

Zu Beachten:

Becken darf nicht abkippen

---

**Übung 3: Dehnen des Schultergürtels, schräge Bauchmuskulatur, Abduktoren, Nackenmuskulatur**



Beschreibung:

Seitlage, beide Hände an angewinkeltes rechtes Knie, rechten Arm gestreckt nach außen ablegen, Daumen zeigt nach oben, Hand nachschauen, Schulter auf den Boden drücken

Zu Beachten:

Knie muss am Boden bleiben

#### Übung 4: Stabilisierung Schulter, Rumpf



**Beschreibung:**

Ellbogenstütz, Beine gestreckt, Zehenspitzen aufsetzen, mit Füßen nach vorne schieben

**Zu Beachten:**

Bauchmuskulatur anspannen, Becken aufrichten, leicht gerundeter Rücken verhindert Einsinken: Schulterblätter liegen fest am Brustkorb an



---

#### Übung 5: Stabilisation seitliche Rumpfmuskulatur, Abduktoren, Dehnen Schulter



**Beschreibung:**

Seitlicher Ellbogenstütz, Oberkörper, Becken und Beine in einer Ebene, oberer Arm 1cm über Hüfte halten (Daumen nach vorne) und gestreckt seitlich vom Körper nach oben führen, dabei Daumen nach hinten

**Zu Beachten:**

Stützellbogen senkrecht unter Schulter, Becken darf nicht ausweichen, oberen Arm nicht absetzen

### Übung 6: Dehnung Adduktoren, Stabilisierung gesamte Streckerkette



Beschreibung:

Grätschstellung, Füße nach außen gedreht, Arme gestreckt nach oben, Handflächen nach innen, Oberkörper senken, dabei Knie über 2. Zeh beugen, Arme dabei gebeugt nach vorne oben

Zu Beachten:

Knie nicht nach innen ausweichen lassen, Becken aufrichten, Oberkörper aufrecht lassen

---

### Übung 7: Aktiv-dynamische Rotation, Mobilisation Wirbelsäule



Beschreibung:

Grätschstand, Arme seitlich gestreckt und bilden eine Linie, Handflächen nach oben

Zu Beachten:

Shouldern nicht verdrehen, beide Arme müssen eine Linie bilden, Becken dreht nicht mit

### Übung 8: Aktiv-dynamische Seitneigung, Mobilisation Wirbelsäule



Beschreibung:

Schulterbreite Grätschstellung, Füße leicht nach außen gedreht, hinter den Kopf, Knie leicht angebeugt (über 2.Zeh), Füße bleiben dabei komplett am Boden

Zu Beachten:

Becken bleibt stabil und aufgerichtet, Hände nicht verschränken

---

### Übung 9: Stabilisierung Sprunggelenk, Gleichgewicht (sehr schwierig)



Beschreibung:

Einbeinstand, freies Bein anziehen, Arme gestreckt hochhalten, Daumen nach hinten, Ferse 1 cm vom Boden anheben, in maximalen Zehenstand gehen

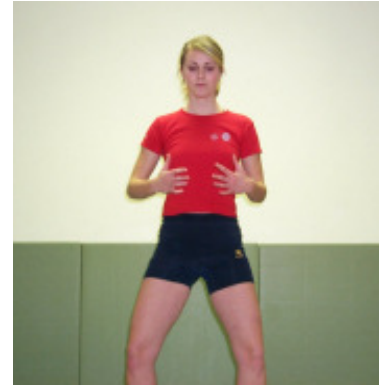
Zu Beachten:

Becken bleibt stabil und aufgerichtet, Ferse nicht am Boden aufsetzen

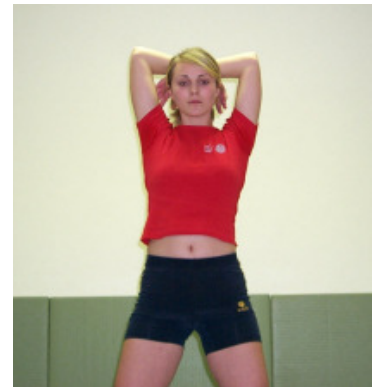
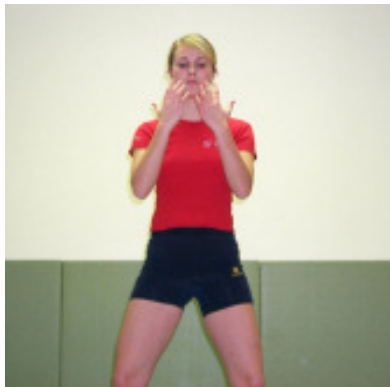
## Übung 10: Mobilisation Schulter

### Beschreibung:

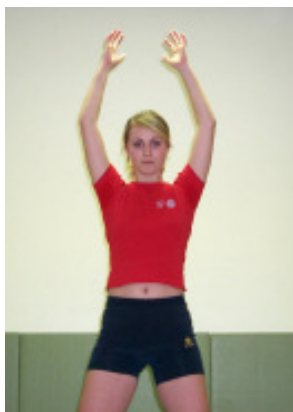
Schulterbreite Grätschstellung, Füße leicht nach außen gedreht, Knie leicht gebeugt



Arme ausgestreckt nach unten außen, Handflächen nach unten, Arme angewinkeln, Handflächen nach vorne, Unterarme nach innen, Handflächen zum Körper, Hände vor dem Körper bis zum Kopf führen



Hände hinter Kopf führen, Daumen nach hinten, Arme hinter Kopf kreuzen, Ellenbogen hoch



Arme über Kopf strecken, Handflächen zueinander, Arme öffnen, dabei Daumen nach hinten, ab 90°-Stellung der Arme Handflächen nach unten drehen

### Zu Beachten:

Becken aufrichten, Brustbein nach vorne oben, Oberkörper bleibt stabil

## Übung 11: Schulter- und Rumpfstabilisation mit dem BodyBlade®

### Beschreibung:

Schulterbreite Grätschstellung, Füße leicht nach außen gedreht, Knie leicht gebeugt  
BodyBlade soll möglichst großen Ausschlag haben, Oberkörper bleibt vollkommen stabil

Dauer 10 – 15 Sekunden



### **Übung 11a:**

Beidhändig mit leicht gewinkelten Armen vor dem Körper



### **Übung 11b:**

Einhändig mit leicht gewinkelten Armen vor dem Körper



### **Übung 11c:**

Beidhändig vorne oben, Arme in Blockstellung, Blick zu den Händen