



Persönliches Übungsprogramm

Stretching

Physiotherapie Balance

Bahnhofstrasse 12, 2502, Biel, Schweiz

Tel.: +41 (0)32 323 88 25 www.physio-balance.ch

Betreut durch
Für

Marc&Franziska Chevalier-Swierstra
Solothurner Kajakfahrer



©Physiotoools

Sitzen. Mit der Hand der zu dehnenden Seite an der Stuhlkante festhalten und die andere Hand auf das ihr gegenüberliegende Ohr legen.

Den Körper zur Seite kippen, und den Kopf durch das Gewicht der auf dem Ohr liegenden Hand zur Seite neigen lassen.

Jede Seite 2x à 20- 30 Sek. dehnen.



©Physiotoools

Latissimus-Dehnung

Stehen Sie aufrecht, ein Bein vor dem anderen überkreuz. Winkeln Sie den gleichseitigen Arm hinter dem Kopf so an, dass der Ellbogen nach oben zeigt.

Drücken Sie mit der freien Hand den Ellbogen behutsam weiter nach hinten, und neigen Sie den Rumpf zur Seite, bis Sie eine Dehnung verspüren.

30 Sek halten. je Seite



©Physiotoools

Sitzen oder stehen.

Den Ellbogen des zu dehnenden Armes von hinten fassen und zur entgegengesetzten Schulter hin ziehen. Ca. 20 Sekunden dehnen - entspannen.

Die Übung 5 mal je Seite wiederholen.



©Physiotoools

Dehnung von Ellbogen und Schulterstreckern

Stehen Sie aufrecht, eine Hand hinter Ihrem Kopf, der Ellbogen zeigt nach oben.

Setzen Sie den anderen Arm ein, um den Ellbogen behutsam weiter nach hinten und unten zu drücken, bis Sie eine Dehnung im Oberarm verspüren.

1 Minute in der Dehnung bleiben.



Dehnung Handgelenkbeuger

Im Vierfüßlerstand drehen Sie die Arme nach außen, so dass Ihre Finger Richtung Knie zeigen.



©Physiotools

Halten Sie die Hände still, und verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten, bis Sie eine Dehnung in den Unterarmen spüren. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Entspannen Sie.

30 Sek bis 50 Sek halten.



©Physiotools

Stehen. Den zu dehnenden Arm einwärtsdrehen, so dass die Handinnenfläche nach außen zeigt. Mit der anderen Hand die Finger wie in der Abbildung dargestellt fassen.

Das Handgelenk beugen und den Arm weiter einwärtsdrehen bis ein Dehngefühl am Vorderarm entsteht. Ca. 20 Sekunden dehnen - entspannen.

Die Übung 5 mal wiederholen.



©Physiotools

Dynamische Brustdehnung (Dehnung der vorderen Schulter)

Im Vierfüßlerstand stellen Sie die Arme gestreckt weit auseinander auf.

Drehen Sie den Oberkörper zu einer Seite, und drücken Sie die Brust nach unten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite.

Wiederholen Sie 10 mal.



©Physiotools

Sitzen Sie auf dem Boden, und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Halten Sie die Füße mit beiden Händen.

Drücken Sie die Füße gegen den Boden, und den oberen Rückenbereich nach hinten.

Für 20 Sekunden halten.
5 mal wiederholen.



©Physiotools

Rumpfdrehung mit Dehnung

Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme seitlich ausgestreckt.

Winkeln Sie ein Bein an, und führen Sie es über das andere. Die Schultern bleiben auf dem Boden, der Oberkörper dreht sich. Halten Sie das Knie mit der Hand, um die Dehnung zu intensivieren. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Entspannen Sie.

30 Sek halten.



©Physiotools

Hüftbeuger und seitliche Dehnung (statisch)

Im Halbkniestand.

Kippen Sie das Becken nach hinten, und verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Um die Dehnung zu intensivieren, heben Sie den Arm auf der knienden Seite, und machen Sie die Wirbelsäule lang. Beugen Sie sich nun auf die gegenüberliegende Seite. Sie sollten die Dehnung in Seite, Hüftvorderseite und Oberschenkel spüren.

Halten für 30



©Physiotools

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Strecken Sie aus dem Halbkniestand ein Bein nach vorne.

Halten Sie das Becken nach vorne ausgerichtet. Setzen Sie die Hüften als Scharnier ein, und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Entspannen Sie.

50 Sek halten.

Dehnung Gesäßmuskeln

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen auf dem Boden.



©Physiotools

Stellen Sie ein Bein angewinkelt über das andere, und ziehen Sie das Knie mit der entgegengesetzten Hand an Ihre Brust. Drehen Sie sich zum angewinkelten Bein. Halten Sie die Dehnung; atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Entspannen Sie.

50 Sek halten.



©Physiotools

Position des Kindes

Im Vierfüßlerstand bringen Sie das Gesäß Richtung Fersen, senken die Unterarme auf den Boden und runden den Rücken. Halten Sie die Position einen Moment. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

30 Sekunden bis 1Minute in der Position bleiben!