

LAZ Beweglichkeit Programm 1 „Dehnfähigkeit“

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

für Oberkörper und Beine

1

Hauptwirkung auf:
Hals- und Nackenmuskulatur
(Kapuzenmuskel -
m. trapezius)

Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.



2

Hauptwirkung:
hintere Oberarmmuskulatur
(dreiköpfiger Armstrecker -
m. triceps brachii)

Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.



3

Hauptwirkung:
Brust- und Schultermuskulatur
(großer Brustmuskel -
m. pectoralis maior)

Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.



4

Hauptwirkung:
Unterarmmuskulatur

Die Handflächen in Schulterbreite auf dem Boden abstützen, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Die Handballen nun fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgehen, bis sich eine Spannung von den Unterarmen bis zu den Schultern hin ausbreitet.



5

Hauptwirkung:
Seitliche Rumpfmuskulatur

Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich "abknicken". Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.



6

Hauptwirkung:
Rückenmuskulatur
(langen Rückenstrecker -
m. latissimus dorsi)

Beine nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden.

Achtung: Diese Übung unbedingt auf einer Matte ausführen! (Verletzungsgefahr)



für Unterkörper und Beine

7

Hauptwirkung auf:
Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel -
m. gluteus maximus)

Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird nach hinten gedreht.



8

Hauptwirkung:

Hintere Oberschenkelmuskulatur
(zweiköpfiger Schenkelbeuger -
m. biceps femoris)



9

Hauptwirkung:

Hintere Oberschenkelmuskulatur
(zweiköpfiger Schenkelbeuger -
m. biceps femoris)



10

Hauptwirkung:

vordere Oberschenkelmuskulatur
(vierköpfiger Schenkelstrecker -
m. quadriceps)



11

Hauptwirkung:

Beinmuskulatur
(großen Schenkelanzieher -
m. adductor magnus)

Beine mit den Ellenbogen nach unten drücken.
Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die
Hände umfassen dabei die Fußspitzen.



12

Hauptwirkung:

Wadenmuskulatur
(Zwillingswadenmuskel -
m. gastrocnemius)

Den linken Fuß mit der Ferse fest auf den Boden
pressen. Den Oberkörper nach vorne beugen, bis man
in der Wade einen leichten Zug verspürt.

