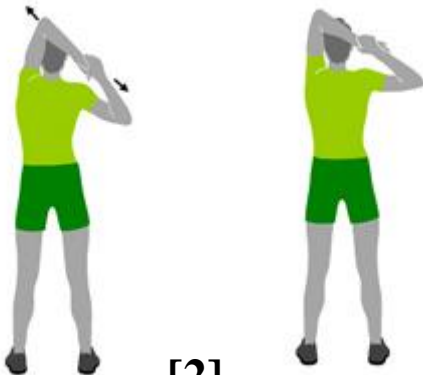


Dehnübungen Schultern & Arme

Stretching und Dehnübungen für die Schultern und Arme

Gelockerte und gedehnte Schultern und Arme sind extrem wichtig für das Laufen, obwohl viele denken, dass nur die Beine gedehnt werden sollten. Nur mit gedehnten und gekräftigten Schultern und Armen können die Laufbewegungen effektiv und gesund ausgeführt werden, ohne das Risiko einer Laufverletzung zu erhöhen.

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.



Übung 1

[2]

[3]

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den linken Arm nach oben und beugen Sie ihn hinter dem Kopf. Mit der rechten Hand greifen Sie das linke Handgelenk und zieht den linken Arm zur Seite bis eine Dehnung zu spüren ist. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.



[4]



[5]

Übung 2

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Beugen Sie den rechten Arm parallel zur Schulterachse über dem Kopf. Ziehen Sie nun den rechten Arm mit ihrer linken Hand am Ellenbogen vorsichtig zur Seite. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Arm durch.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung kann von Ihnen auch im Sitzen durchgeführt werden!



[6]



[7]

Übung 3

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie leicht den Kopf, jedoch ohne dabei die Schultern hochzuziehen. Beugen Sie anschließend den rechten Arm vor dem Körper und legen Sie die rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Legen Sie Ihre linke Hand um den rechten Ellenbogen und drücken Sie den angewinkelten Arm leicht nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung anschließend mit dem anderen Arm.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.



[8]



[9]

Übung 4

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm nach oben und beugen Sie ihn anschließend so, dass er senkrecht auf dem Rücken nach unten zeigt. Umschließen Sie den rechten Ellenbogen mit der linken Hand und drücken Sie den angewinkelten Arm sanft nach hinten-unten. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Arm.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Halten Sie Ihren Rumpf aufrecht und rollen Sie den Kopf nicht ein. Die Übung kann außerdem auch im Sitzen durchgeführt werden.



Übung 5

[10]



[11]

Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Halten Sie Ihren linken Arm nach unten und beugen Sie ihn anschließend um 90 Grad, sodass er parallel zu Ihrer Hüfte liegt. Umgreifen Sie mit der linken Hand die gegenüberliegende Hüftseite. Mit der rechten Hand ziehen Sie Ihren Kopf leicht nach rechts, bis Sie am Nacken den Dehnreiz spüren können. Wiederholen Sie diese Übung auch auf der anderen Seite.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Nackenmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.



Übung 6

[12]

Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm vor den Körper, dabei zeigen die Finger nach oben. Mit dem linken Arm drücken Sie die Finger nun sanft nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung auch mit vertauschten Armen.

Wirkung: Beweglichkeit der Unterarmmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.