

01

Schulterbrücke (Basic 1)



Ausgangsstellung: Rückenlage

- Arme liegen angelegt am Körper
- Becken etwas zu sich herangezogen, so dass der untere Rücken sich etwas abflacht



Ausführung:

- Arme und Schultern schieben in den Boden
- Gesäß wird soweit wie möglich Richtung Decke angehoben
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- weitere 2x wiederholen

Ziel: · Dehnung Körpervorderseite
· Kräftigung Körperrückseite

Notizen:

**Ausgangsstellung: Seitenlage (re.)**

- Kopf ist gut unterlagert und in einer Linie mit der Wirbelsäule
- unteres Bein ist angewinkelt, ggf. re. Hand auf dem re. Oberschenkel
- linker Arm greift Handtuch, das um das li. Fußgelenk gewickelt ist
- li. Oberschenkel bleibt flach

**Ausführung:**

- Oberschenkel leicht nach hinten ziehen
- Fuß drückt in das Handtuch
- Bauchnabel leicht nach innen gezogen halten
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelvorderseite

Notizen:

**Ausgangsstellung: Einbeinstand**

- sicheren Stand auf dem li. Bein wählen
- re. Fußgelenk (oder gestreckten, geraden Fuß wie im Bild) hinter dem Körper greifen

**Ausführung:**

- Oberschenkel nach hinten bewegen, re. Beckenseite schiebt entgegengesetzt nach vorne
- Bauchnabel leicht nach innen gezogen halten
- Brustbein heben
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelvorderseite

Notizen:



Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl

- re. Bein strecken und Ferse aufstellen
- li. Bein bleibt aufgestellt am Boden



Ausführung / Endstellung:

- Oberkörper über das gestreckte re. Bein lehnen bis ein leichter Dehnreiz auf der Beinrückseite spürbar ist
- das Becken nach vorne kippen
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelrückseite

Notizen:



Ausgangsstellung: Rückenlage

- li. Bein bleibt gestreckt liegen
- re. Oberschenkel so weit wie möglich zu sich heranziehen
- Schultergürtel bleibt liegen (ggf. Kopfkissen)



Ausführung / Endstellung:

- re. Knie so weit strecken, dass ein Dehnreiz an der ganzen Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist
- re. Oberschenkel bleibt dabei nah herangezogen
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelrückseite

Notizen:



Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl

- Sitz an der Stuhlkante, sodass die re. Gesäßhälfte frei schwebt
- re. Bein zeigt angewinkelt nach hinten
- re. Fußspitze hat Bodenkontakt
- Oberkörper ist aufrecht



Ausführung / Endstellung:

- mit der re. Fußspitze langsam weiter nach hinten wandern das Becken bleibt frontal in Blickrichtung ausgerichtet
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung des Hüftbeugers

Notizen:



Ausgangsstellung: einbeiniger Kniestand

- re. Bein ist aufgestellt, li. Knie und li. Fußspitze haben Bodenkontakt
- Oberkörper ist aufrecht, Hände stützen auf dem re. Oberschenkel



Ausführung / Endstellung:

- das Becken und der Oberkörper schieben nach vorne
- Grundspannung im Bauch halten
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung des Hüftbeugers

Notizen:



Ausgangsstellung: Rückenlage

- re. Beinrückseite mit beiden Händen greifen



Ausführung:

- re. Oberschenkel maximal zu sich heranziehen
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der äußeren
Gesäßmuskulatur

Notizen:



Ausgangsstellung: Rückenlage

- re. Bein ist angestellt
- li. Fuß auf den re. Oberschenkel legen
- li. Knie nach vorne-außen schieben



Ausführung:

- re. Oberschenkel mit beiden Händen greifen
- beide Beine dem Oberkörper annähern
- Kopf bleibt liegen
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der äußeren
Gesäßmuskulatur (Piriformis)

Notizen:



Ausgangsstellung: Sitz an der Wand

- aufrechter Sitz an der Wand
- Fußsohlen zueinander zeigen lassen und Oberschenkel nach Außen abspreizen



Ausführung:

- Oberschenkel aktiv Richtung Boden bewegen bzw. sinken lassen
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- weitere 2x wiederholen

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelinnenseiten

Notizen:



Ausgangsstellung: Stand

- Grätschstand, d.h. Füße mindestens eine Beinlänge breit auseinanderstellen
- Fußspitzen und Knie leicht nach außen gedreht



Ausführung:

- Gewichtsverlagerung auf das re. Bein
- re. Bein gebeugt und li. Bein gestreckt
- re. Knie drückt leicht nach außen
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- weitere 2x wiederholen, dann Seitenwechsel

Ziel: · Dehnung der
Oberschenkelinnenseite

Notizen:

**Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl**

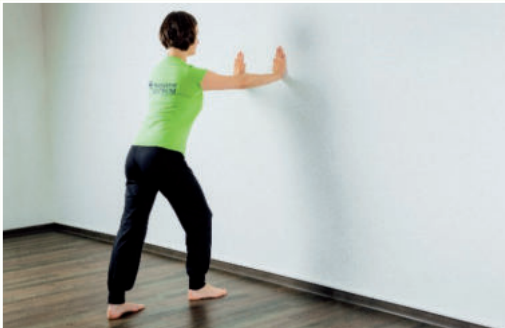
- re. Bein strecken und Ferse aufstellen
- li. Bein bleibt aufgestellt am Boden
- Handtuch um den re. Vorderfuß wickeln und beide Enden festhalten

**Ausführung / Endstellung:**

- re. Vorderfuß über das Handtuch zum Körper ziehen
- Nacken bleibt lang
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Wadenmuskulatur

Notizen:

***Ausgangsstellung: Stand mit Händen an der Wand***

- großer Ausfallschritt mit dem li. Bein nach hinten
- Hände stützen an der Wand
- li. Bein im Kniegelenk gestreckt, re. Bein gebeugt

***Ausführung / Endstellung:***

- Gewichtsverlagerung von Oberkörper & Becken nach vorne
- li. Ferse schiebt in den Boden
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Wadenmuskulatur

Notizen:



Ausgangsstellung: Stand

- re. Hand auf Schulterhöhe an die Wand anlegen
- Schrittstellung mit re. Bein vorne
- Körper frontal ausgerichtet so positionieren, dass der re. Arm sich soweit wie möglich hinter der Körperachse befindet



Ausführung:

- Gewichtsverlagerung des ganzen Körpers nach vorne, Impuls nach vorne kommt aus der re. Schulter
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Brustmuskulatur

Notizen:

**Ausgangsstellung: Seitenlage re.**

- Kopf ist gut unterlagert und in einer Linie mit der Wirbelsäule
- Beine sind angewinkelt, re. Arm in Verlängerung der Schulter ausgestreckt
- li. Arm ist zur Decke ausgestreckt
- li. Schulter zieht weg vom Ohr

**Ausführung:**

- Oberkörper mit der Schwerkraft langsam zur linken Seite sinken lassen
- li. Arm zieht in die Diagonale nach hinten, Kopf folgt dieser Armbewegung
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Brustmuskulatur

Notizen:

**Ausgangsstellung: Rückenlage**

- beide Beine sind nah am Körper angestellt
- Arme sind schulterbreit angewinkelt
- 90° im Ellenbogengelenk
- Schultern ziehen weg von den Ohren, Nacken lang

**Ausführung:**

- Arme und Schultern sinken langsam Richtung Boden
- Dehnung ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- Pause ca. 15 Sek.
- weitere 2x wiederholen

Ziel: · Mobilisation der
Brustwirbelsäule

Notizen:



Ausgangsstellung: aufrechter Stand

- li. Arm wird gestreckt nach hinten geführt



Ausführung / Endstellung:

- li. Daumen dreht nach innen (Innenrotation in der Schulter)
Beachte: der Ellenbogen muss gestreckt bleiben
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberarmvorderseite

Notizen:



Ausgangsstellung: aufrechter Stand

- re. Oberarm wird so nah wie möglich am re. Ohr positioniert
- re. Hand ist leicht angewinkelt



Ausführung / Endstellung:

- li. Hand greift den re. Ellenbogen von oben und baut einen leichten Zug nach hinten auf
- Schultern bleiben tief und entspannt
- Dehnung für ca. 40 Sek. halten / tiefe Atemzüge
- entspanne für ca. 15 Sek. in der Ausgangsstellung
- 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: · Dehnung der
Oberarmrückseite

Notizen: