

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Bei **Dehnübungen** werden die Muskeln und das Bindegewebe in die Länge gezogen.

Bei **Mobilisationsübungen** werden die Gelenke in ihrem Bewegungsradius gelockert und erweitert.

Wozu:

- *Größere Bewegungsfreiheit und -geschmeidigkeit in allen Gelenken und Muskeln*
- *Leichtere Ausführung von alltäglichen Handlungen (z.B. An- und Ausziehen, Schulterblick, Haushalt und Gartenarbeit, Sportliche Aktivitäten etc.)*
- *Größerer Bewegungsradius und geringeres Verletzungsrisiko*
- *Entspannte Muskeln und Gelenke sowie ein angenehmes Körpergefühl*

Wie:

Generell gilt ...

- *Atmen Sie vor der ersten Übung tief durch und versuchen etwas zur Ruhe zu kommen.*
- *Versuchen Sie entspannt und locker zu bleiben – je entspannter Sie sind, desto effektiver sind die Übungen.*
- *Nehmen Sie den Dehnungsreiz in der entsprechenden Muskulatur oder die Beweglichkeit des Gelenkes bewusst wahr und konzentrieren sich auf die Bewegungsausführung.*
- *Atmen Sie entspannt und tief, halten Sie den Atem nicht an.*

Wie:

Für Dehnübungen gilt ...

- *Gehen Sie langsam in die Dehnungspositionen, halten diese ca. 10-15 Sekunden und lösen die Position ebenso langsam. Wiederholen Sie die Übung ruhig mehrfach.*
- *Versuchen Sie sich den Muskel und die Verlängerung des Muskels vor dem inneren Auge vorzustellen.*
- *Dehnen Sie den Muskel nur soweit, dass keine Schmerzen auftreten – das Ziehen in der Muskulatur sollte mehr und mehr nachlassen – die Beweglichkeit lässt sich nicht plötzlich verbessern, sondern nur über ein kontinuierliches und langfristiges Üben.*

Wie:

Für Mobilisationsübungen gilt ...

- *Führen Sie alle Bewegungen langsam durch, vermeiden Sie schnelle, ruckartige Bewegungen.*
- *Versuchen Sie ohne Schmerzen den vollen Bewegungsradius der Gelenke auszuschöpfen und zu erweitern.*



Übungen zur **Dehnung** von Schulter-, Nacken-, Arm-, Brust-, Rücken-, Rumpf-, und Beinmuskulatur sowie Übungen zur **Mobilisation** von Wirbelsäule, Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenk lernen Sie in ihrem gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebot im Verein.

BEWEGLICHKEITSPAUSE

Diese Übungskombination können Sie im Alltag in einer 5-10 Minuten-Sequenz zwischendurch ausführen:

- *Arme wechselseitig nach oben und nach unten strecken*
- *Kopf langsam nach links und rechts drehen*
- *Kopf langsam nach oben und unten neigen*
- *Kopf auf die Seite legen und Spannung halten*
- *Schultern anheben und absenken*
- *Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen*
- *Hände vor der Brust ineinander greifen und langsam, aber kräftig nach außen ziehen*
- *Arme und Schultern nach vorne strecken und lang machen*
- *Arme mit Schultern seitlich am Körper nach hinten führen*
- *Arme nach oben führen und seitlichen Rumpf dehnen*
- *Beckenkippen vor und zurück*
- *Becken seitlich anheben*
- *Beckenkreisen*
- *Handgelenke beugen, strecken und drehen*
- *Faust machen, Finger strecken*
- *Beine anheben und im Hüftgelenk kreisen*
- *Füße kreisen, strecken und anziehen*



© LandesSportBund NRW