

## ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

### Dehnen Sie sich fit

Haben Sie Verspannungen, weil Sie zu viel und einseitig sitzen oder stehen? Schmerzen Ihre Schultern oder Ihr Rücken? Spätestens jetzt wird es Zeit sich zu bewegen ... Los geht's!

**5 Minuten** aktive Dehnübungen und Sie werden sich direkt viel besser sowie frischer fühlen!

# Dehnen

Bewegungsmangel und einseitige Muskel-Skelett-Belastungen können zu schmerzhaften Verspannungen führen und die Beweglichkeit einschränken. Folgende Dehnübungen wirken dem entgegen und lindern muskuläre Beschwerden. Sie erhalten die funktionelle Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit, fördern die Regeneration sowie das Wohlbefinden.

#### Dies sollten Sie beim Dehnen beachten

- Bewegen Sie sich sanft, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren.
- Dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze.
- Dehnen Sie langsam und ohne wippende oder ruckartige Bewegungen.
- Halten Sie die Dehnposition, bis die Spannung nachlässt.
- Dehnen Sie immer auf beiden Körperseiten gleich stark.
- Atmen Sie während der Dehnübung gleichmäßig weiter.

### 1. Türstemmer



Dehnreiz

Bewegungsrichtung

Gerader Rücken in Verlängerung des hinteren Beines • Fußspitzen zeigen nach vorne • Arme auf Schulterhöhe nach vorne schieben und das hintere Bein strecken • hintere Ferse sanft in den Boden drücken • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- dehnt die Wadenmuskulatur
- aktiviert den Blutkreislauf in den Beinen

Bein nach hinten beugen und Fußspann mit der Hand derselben Körperseite greifen • Ferse in Richtung Gesäß führen, dabei das Standbein beugen, die Knie zusammenhalten und Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht anspannen • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- dehnt die Vorderseite der Oberschenkelmuskulatur
- dehnt die Hüftbeugemuskulatur



## 2. Flamingo

## 3. Hofknicks



Ein Bein nach vorne strecken und Ferse aufstellen • Standbein dabei beugen und Hände seitlich aufstützen • Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, bis ein Dehnungsreiz der Oberschenkelrückseite zu spüren ist • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- dehnt die Rückseite der Oberschenkelmuskulatur
- richtet die Wirbelsäule auf

Beide Beine beugen (ggf. mit dem Po an einer Wand anlehnen) • Hände ruhen in den Hüften • ein Bein anheben, anwinkeln und einen Fuß auf den Oberschenkel des Standbeines ablegen • Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, bis eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur zu spüren ist • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- dehnt die Gesäßmuskulatur
- trainiert das Gleichgewicht



## 4. Magisches Dreieck

## 5. Katzenbuckel



Füße schließen und Beine leicht beugen • mit dem Kopf beginnend langsam den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen • Beine in Kniehöhe mit den Armen umfassen • Kopf den Knien behutsam annähern • Rücken rund nach oben schieben • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • langsam den Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrollen • kurze Pause, auslockern und Übung wiederholen.

- dehnt die Rückenmuskulatur
- mobilisiert die Wirbelsäule



Berufsgenossenschaft  
Holz und Metall  
www.bghm.de

Illustration, Gestaltung:  
www.brunk-design.de

Bestell-Nr. BG 10.6.4.1

Im Stand den linken Fuß über den rechten kreuzen, dabei die rechte Hand in die Seite stützen • linken Arm nach oben strecken • Arm und Oberkörper nach oben strecken und zur rechten Seite neigen • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • langsam aufrichten • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- deht die seitliche Rumpfmuskulatur
- mobilisiert die Wirbelsäule



## 6. Tänzer

Im hüftbreiten Stand Beine leicht beugen • Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen • Arme mit gebeugten Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben • weit öffnen und sanft nach hinten ziehen • dabei Bauchmuskulatur anspannen • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung wiederholen.

- deht die Brustmuskulatur
- richtet die Brustwirbelsäule auf



## 7. Fluglotse

Im hüftbreiten Stand einen Arm gebeugt vor den Körper führen, dabei die Schulter tief halten • mit anderer Hand den Ellenbogen auf Schulterhöhe sanft Richtung Körper ziehen • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- deht die Schultermuskulatur
- deht die obere Rückenmuskulatur



## 8. Schiedsrichter

Im hüftbreiten Stand beide Arme über Kopf verschränken und an die Ellenbogen greifen • einen Ellenbogen leicht über das Schultergelenk ziehen und den Oberkörper zur gleichen Seite neigen • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.

- deht die Armstreckmuskulatur
- deht den breiten Rückenmuskel



## 9. Blume

## 10. Pinguin



Im hüftbreiten Stand Beine leicht beugen und die Bauchmuskulatur anspannen • dann beide Arme nach hinten führen, mit den Händen ineinander greifen und die Arme leicht nach hinten oben schieben • Position 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und die Übung wiederholen.

- deht die Armbeugemuskulatur
- deht die Brustmuskulatur

**Dehnung 1** Im hüftbreiten Stand einen Arm nach vorne strecken und die Hand nach unten beugen • mit der anderen Hand Handrücken und Finger greifen und diese langsam nach hinten ziehen.

**Dehnung 2** Im hüftbreiten Stand einen Arm nach vorne strecken und die Hand nach oben strecken • mit der anderen Hand Handfläche und Finger greifen und langsam nach hinten ziehen.

Bei beiden Übungen Position 30 Sekunden halten • gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung zur anderen Seite wiederholen.



- deht die Hand- und Fingerstreckmuskulatur

## 11. Handarbeit



- deht die Hand- und Fingerbeugemuskulatur

## 12. Kopfarbeit



2

3

4



**Ausgangsposition für alle 4 Dehnübungen** Im hüftbreiten Stand die Halswirbelsäule aufrichten • Kinn zurückziehen bis ein Doppelkinn entsteht • Schultern dabei tief halten:

**Dehnung 1** Kopf nach unten neigen

**Dehnung 2** Kopf zur Seite drehen und über Schulter blicken

**Dehnung 3** Kopf zur Seite neigen • gegenüberliegende Schulter nach unten schieben • Blick dabei nach vorne richten

**Dehnung 4** Kopf zur Seite dann leicht nach vorne unten neigen • die gegenüberliegende Schulter nach unten schieben • der Blick ist nach vorne unten gerichtet.

Bei allen Übungen Position jeweils 30 Sekunden halten • gleichmäßig weiteratmen • kurze Pause, auslockern und Übung wiederholen bzw. bei Dehnung 2 – 4 zur anderen Seite wiederholen.

- deht die Hals- und Nackenmuskulatur
- mobilisiert die Halswirbelsäule



Langsam und so weit wie möglich nacheinander nach oben, rechts, unten und links blicken • in jeder Position Spannung wenige Sekunden halten • Übung ein paar Mal wiederholen • dann die einzelnen Positionen gleichmäßig in einer flüssigen Bewegung verbinden • kurze Pause und die Augen schließen • in die andere Richtung wiederholen.

→ dehnt die Augenmuskulatur

## 13. Spion



Quelle: [www.bghm.de](http://www.bghm.de)  
BG-10.6.4.1-Dehnen-Sie-sich-fit.pdf

## Was genau passiert eigentlich beim Dehnen?

Sobald Sie in die Dehnung gehen entfernen sich die Muskelenden maximal voneinander. Es kommt zur Streckung der Muskelstruktur, die beim Entspannen in ihre Ausgangslage zurückkehrt.

Der Muskel bleibt in seiner Länge immer gleich. Nur das Bindegewebe der Muskulatur, die Faszien, werden flexibler.

Dehnübungen können:

- ▶ langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken
- ▶ kurzfristig dazu beitragen Dysbalancen zu beheben
- ▶ Spannungen, Schmerzen und Stress reduzieren

## UNSER TIPP:

- ▶ bewegen Sie sich sanft bis Sie ein leichtes Ziehen bemerken
- ▶ dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze
- ▶ dehnen Sie sich langsam und ohne ruckartige Bewegungen
- ▶ halten Sie Dehnpositionen bis die Spannung nachlässt
- ▶ dehnen Sie immer beide Körperseiten

## WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn  
Albecke 4  
58638 Iserlohn  
[W] [www.zaa-iserlohn.de](http://www.zaa-iserlohn.de)

Arbeitsmedizin  
[T] 02371 78976-0  
[M] [medizin@zaa-iserlohn.de](mailto:medizin@zaa-iserlohn.de)

Arbeitssicherheit  
[T] 02371 78976-20  
[M] [sicherheit@zaa-iserlohn.de](mailto:sicherheit@zaa-iserlohn.de)