




Dehnen

Die Dehnübungen werden jeweils direkt nach dem Training durchgeführt. Die Übungen werden so ausgeführt, dass jeweils ein deutliches Ziehen im Muskel gespürt wird, jedoch kein Schmerz! Jede Position wird für 30sec gehalten.

▪ Brustmuskel (Pectoralis major/minor)

	<p>Stütze den Vorderarm (Ellbogen 90°) auf Wand oder Türrahmen; Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe. Fuss auf der Seite, die gedehnt wird, vor der Schulterebene. Drehe den Oberkörper langsam weg von der Wand, bis du die Dehnung spürst. Variiere die Höhe des Ellbogens, so dass kein Schmerz auftritt.</p>
--	--

▪ Triceps

	<p>Du spürst eine Spannung auf der Seite des Arms und gerade unterhalb der Schulter. Halte falls möglich die Hand auf die Schulter der gleichen Seite. Ziehe den Ellbogen leicht Richtung Kopf - in Richtung hinter das Ohr. Halte den Kopf aufrecht!</p>
	<p>Versuche hinter dem Rücken beide Hände zu verhaken. Falls Du mit den Händen nicht zusammenkommst, kannst Du auch zwischen beiden Händen ein Tuch halten und mit der oberen Hand ein wenig nach oben ziehen und umgekehrt.</p> 

▪ **seitliche Nackenmuskulatur (M. trapezius)**



Im Stand den Kopf zur Seite neigen und mit dem gegenüberliegenden Arm/Hand in dieser Position fixieren. Dann die gegenüberliegende Schulter und den Arm Richtung Boden ziehen und halten. Eventuell im gleiche Ausführung im Sitz, dann auf Hand sitzen, um den gestreckten Arm zu fixieren.

▪ **vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps)**



Im Stand oder in Bauchlage. Der Fuss wird mit der gleichseitigen Hand Richtung Gesäss gezogen. Achtung: den Fuss weder nach aussen noch nach innen ziehen! Schulter, Hüfte und Knie sind in einer Linie.

▪ **hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings)**



Langsitz am Boden, du ziehst dich mit den Händen an den Fersen langsam nach vorne. Die Bewegung kommt aus dem Becken, kein „Buckeli“. Die Knie bleiben immer gestreckt und berühren den Boden!

▪ **Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior)**



Fersensitz auf den Knien. Achte darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Füße nebeneinander gerade auf dem Boden liegen (nicht ausgedreht!), die Fersen berühren sich beinahe. Falls dies noch nicht dehnt, kann die Dehnung verstärkt werden, indem die Hände den Körper nach oben stützen, so dass beide Knie vom Boden abgehoben werden.

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS



Notizen, Ergänzungen, Zusatzübungen, Korrekturen
