

## GESÄßMUSKEL



### Ausgangsposition

Langsitz, ein Bein auf Kniehöhe gebeugt über das andere stellen

Ellbogen des gegenüberliegenden Armes an Außenseite des gebeugten Knies legen, mit anderer Hand am Boden abstützen [Variante: Mit beiden Händen das gebeugte Knie umfassen]



### Übungsausführung

Drücken Sie mit dem Ellbogen [Variante: mit beiden Händen] Ihr Knie nach innen und drehen Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper und Kopf in Gegenrichtung  
Becken bleibt am Boden

## RUMPF- UND HÜFTMUSKULATUR



### Ausgangsposition

Stand mit überkreuzten Beinen, ein Arm nach oben gestreckt, der andere umfasst vor dem Bauch die Hüfte

### Übungsausführung

Neigen Sie den Oberkörper zur Seite. Bilden Sie einen Bogen mit dem äußeren Arm und dem vorderen Bein

Vor- bzw. Rücklage vermeiden

## BRUSTMUSKULATUR



### Ausgangsposition

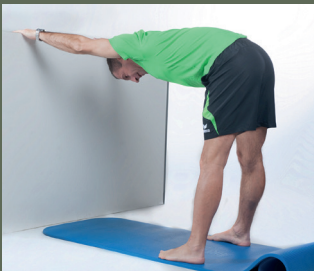
Schrittstellung neben Wand, wandnäheres Bein steht vorne und ist leicht gebeugt, wandnähere Hand mit gebeugtem Arm (Ellenbogen ca. in Schulterhöhe) an Wand legen, sodass sie hinter Oberkörper ist und Unterarm nach oben zeigt



### Übungsausführung

Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht von der Wand weg und achten Sie auf Rumpfstabilität

## BRUST- UND SCHULTERMUSKULATUR



### Ausgangsposition

Schrittstellung, Füße zeigen parallel nach vorne,

Arme gegen festen Gegenstand stützen,

Oberkörper ist aufrecht, zu dehnendes [= hinteres] Bein ist gestreckt, vorderes Bein leicht gebeugt

### Übungsausführung

Schieben Sie Ihr Becken nach vorne-unten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Unterschenkel verspüren

Ferse bleibt am Boden

## SCHULTERGÜRTEL



### Ausgangsposition

Arm der zu dehnenden Seite waagrecht vor der Brust, der andere Arm umfasst von unten kommend auf Höhe Ellbogen des zu dehnenden Armes

### Übungsausführung

Ziehen Sie den zweiten (vorderen) Arm in Richtung Körper (Brust)

## TRIZEPS



### Ausgangsposition

einen Arm gebeugt von oben hinter Kopf geben, andere Hand auf den Ellbogen des gebeugten Armes legen

Oberkörper aufrecht, Beine leicht gebeugt

### Übungsausführung

Drücken Sie Ihren Ellbogen entlang der Wirbelsäule nach unten

Rücken bleibt dabei gerade

Heeres-Sportzentrum  
Abteilung HSWD  
Breitenseer Straße 116  
1140 Wien

Telefon: 050201-10 54040

Email: [hswd@bmlv.gv.at](mailto:hswd@bmlv.gv.at)



## IMPRESSUM

Amtliche Publikation der Republik Österreich  
Bundesminister für Landesverteidigung

**Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:**

Republik Österreich, Bundesminister für Landesverteidigung,  
BMLV, Roßauer Lände 1, 1090 Wien

**Redaktion: HSZ/HSWD**

**Fotos:** HBF/Bundesheer

Druck: Heeresdruckzentrum 18-00000



AT/028/048



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
UW-Nr. 943

# HEERES SPORT ZENTRUM



Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

## DEHNEN

BEWEGLICHKEITSTRAINING

WIR SCHÜTZEN  
ÖSTERREICH.

   [bundesheer.at](https://www.bundesheer.at)



UNSER HEER

# DEHNEN

## Beweglichkeitstraining

### ALLGEMEINES

Die folgenden Übungen gehören zum passiven-statischen Dehnen, auch als Stretching bezeichnet. Diese Methode ist dadurch gekennzeichnet, dass die Dehnposition langsam eingenommen wird, danach in dieser Position verharret wird und anschließend wieder langsam gelöst wird. Durch dieses langsame Dehnen soll der Dehnungsreflex der Muskulatur ausgeschaltet werden. Der Muskel wird nur gedehnt und erzeugt keine Kontraktion.

### ZIELE

- Verbesserung bzw. Erhalt der Beweglichkeit
- Regeneration nach sportlicher Belastung
- Verletzungsprophylaxe
- Haltungprophylaxe

### GRUNDSÄTZE

- 5-10 Minuten vor dem Dehnen aufwärmen (erhöhte Vorsicht beim Dehnen im nicht aufgewärmten Zustand)
- korrekte Ausführung der Dehnübung (richtige Ausgangs- und Endposition, langsames Einnehmen und Lösen der Dehnposition)
- keine wippenden und federnden Bewegungen
- es soll nur ein leichtes Ziehen, aber kein Schmerz spürbar sein
- ruhig und gleichmäßig atmen
- zwischen den einzelnen Dehnungsübungen auslockern
- vor dem Sport jeden Muskel 1-2 Mal ca. 10-20 Sekunden (Verletzungsprophylaxe), nach der sportlichen Betätigung jeden Muskel 2-3 Mal ca. 20-30 Sekunden dehnen (Regeneration)
- bei Auftreten von Schmerzen Dehnübung abbrechen;
- **keine Dehnübungen bei Verletzungen!**



## OBERE WADENMUSKULATUR



### Ausgangsposition

Schrittstellung, Füße zeigen parallel nach vorne,

Arme gegen festen Gegenstand stützen, Oberkörper ist aufrecht, zu dehnendes [= hinteres] Bein ist gestreckt, vorderes Bein leicht gebeugt

### Übungsausführung

Schieben Sie Ihr Becken nach vorne-unten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Unterschenkel verspüren

Ferse bleibt am Boden

## UNTERE WADENMUSKULATUR



### Ausgangsposition

- Schrittstellung, Füße zeigen parallel nach vorne,
- bei aufrechtem Oberkörper Arme gegen festen Gegenstand stützen,
- beide Beine leicht gebeugt

### Übungsausführung

- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das hintere Bein, bis Sie ein leichtes Ziehen im unteren Anteil des Unterschenkels verspüren
- Ferse bleibt am Boden

## OBERSCHENKELSTRECKER STEHEND



### Ausgangsposition

- Einbeinstand, zu dehnendes Bein beugen und am Fußrist mit seitengleicher Hand umfassen
- Oberschenkel parallel halten, mit zweiter Hand abstützen

### Übungsausführung

- Spannen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur leicht an, schieben Sie Ihre Ferse zum Gesäß und schieben Sie Ihr Becken vor
- Oberschenkel bleiben parallel
- Achten Sie auf die Rumpfspannung

## OBERSCHENKELSTRECKER LIEGEND



### Ausgangsposition

- Auf weichem Untergrund seitlich liegend, unteres Bein und Hüfte jeweils im rechten Winkel gebeugt
- Rücken gerade, Kopf entspannt auf unteren Arm abgestützt
- zu dehnendes [= oberes] Bein beugen und mit seitengleicher Hand am Fußrist umfassen

### Übungsausführung

- Ziehen Sie die Ferse des oberen Beines zum Gesäß und schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne



## OBERSCHENKELBEUGER STEHEND



### Ausgangsposition

- Einbeinstand, zu dehnendes Bein in erhöhter Position (etwa auf Kniehöhe bei aufrechtem Stand) ablegen.
- Rücken gerade (aufrecht), Kopf gerade (nach vorne), Füße nicht stark ausdrehen (Zehen nach vorne)



### Übungsausführung

Neigen Sie Ihren gestreckten Oberkörper langsam nach vorne

## OBERSCHENKELBEUGER LIEGEND



### Ausgangsposition

- Rückenlage
- ein Bein am Boden liegend
- das andere Bein mit den Händen in der Kniekehle fassen

### Übungsausführung

- Ziehen Sie das zu dehnende Bein Richtung Oberkörper heran
- strecken Sie anschließend langsam den Oberkörper
- Becken bleibt während der gesamten Ausführung am Boden

## ADDUKTOREN SITZEND



### Ausgangsposition

- Am Boden sitzend, beide Beine gebeugt, Fußsohlen berühren einander.
- Hände von oben auf die Knie legen
- Rücken gerade (Becken nach vorne kippen)



### Übungsausführung

- Drücken Sie Ihre Knie mit den Händen leicht nach unten

## HÜFTBEUGER



### Ausgangsposition

- weite Schrittstellung, mit hinterem Bein auf weichem Untergrund knien

- vorderes Bein mindestens im rechten Winkel gebeugt ( $> 90^\circ$ ), Fußspitze zeigt nach vorne Rücken gerade, Hände stützen seitlich oder am Boden ab

### Übungsausführung

- Schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne-unten ohne es zu verdrehen