



# Dehnprogramm: die großen Acht

Acht Muskelgruppen, je eine Übung, rund zwölf Minuten

Acht Muskelgruppen, die im Alltag am häufigsten verkürzen und funktionell am wichtigsten sind, mit je einer einfachen Übung. Entscheidend für den Erfolg ist nicht die einzelne Einheit, sondern die Zeit, die je Muskelgruppe über die Woche zusammenkommt: **etwa zehn Minuten**. Beide Varianten unten erreichen das. Die Verteilung über die Woche machte in den Studien keinen Unterschied.

## Zwei Wege zur selben Wochenzeit

| Variante                   | Je Übung                   | Pro Woche | Dauer einer Einheit |
|----------------------------|----------------------------|-----------|---------------------|
| <b>A: kurz und oft</b>     | 3 Durchgänge à 30 Sekunden | 6 Tage    | rund 12 Minuten     |
| <b>B: länger, seltener</b> | 3 Durchgänge à 60 Sekunden | 3 Tage    | rund 24 Minuten     |

Beide Varianten ergeben etwa neun Minuten pro Woche und Muskelgruppe. Nehmen Sie die, die sich in Ihren Alltag einfügt. **Wichtig zur Rechnung:** Die zehn Minuten gelten **je Muskelgruppe**, nicht für das ganze Programm. Acht Gruppen sind damit rund achtzig Minuten pro Woche. Wenn Sie die nicht aufbringen, wählen Sie die Gruppen aus, auf die es Ihnen ankommt. Untersucht ist, dass oberhalb von zehn Minuten nichts mehr dazukommt; wie viel unterhalb davon noch ankommt, ist offen.

## Die acht Übungen

### 1. Hüftbeuger

Kniender Ausfallschritt. Ein Knie am Boden, das andere Bein vorn im rechten Winkel. Becken leicht nach vorn schieben, Oberkörper aufrecht. Der Zug gehört vorn in die Leiste des hinteren Beins.

### 2. Oberschenkelrückseite

Vorbeuge im Stehen oder Sitzen. Beine gestreckt, aus der Hüfte heraus nach vorn neigen, Rücken lang lassen statt rund machen.

### 3. Gesäßmuskulatur

Rückenlage, ein Fußgelenk auf das gegenüberliegende Knie legen, sodass die Beine eine Vier bilden. Mit beiden Händen den unteren Oberschenkel greifen und zum Körper ziehen.

### 4. Innenschenkel

Seitlicher Ausfallschritt. Breit stehen, ein Knie beugen, das andere Bein gestreckt lassen, Gewicht zur gebeugten Seite verlagern. Beide Füße bleiben am Boden.

### 5. Wade

An die Wand stützen, ein Bein nach hinten, Ferse am Boden. Einmal mit **gestrecktem** und einmal mit **leicht gebeugtem** Knie ausführen: Die Wade hat zwei Anteile, und nur so erreichen Sie beide.

## Die acht Übungen (Fortsetzung)

### 6. Brust und vordere Schulter

Unterarm am Türrahmen anlegen, Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe, dann den Oberkörper langsam zur Gegenseite drehen.

### 7. Breiter Rückenmuskel und hintere Schulter

Kindhaltung: auf den Fersen sitzen, Oberkörper nach vorn ablegen, Arme weit nach vorn ausstrecken und die Handflächen aufsetzen.

### 8. Unterer Rücken

Rückenlage, beide Knie zur Brust ziehen und locker halten. Danach jede Seite einzeln. Alternativ Katze-Kuh im Vierfüßlerstand.

## Meine Woche

| Woche ab | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       | Was mir auffiel |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |
| _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |
| _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |
| _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |

### So führen Sie aus

- Langsam in die Position gehen, ohne Schwung
- Bis zu einem **deutlichen, gut auszuhaltenden** Zug, nicht bis zum Schmerz. Stärker ziehen bringt nicht mehr
- Ruhig halten, nicht federn und nicht wippen
- Ruhig weiteratmen, die Luft nie anhalten
- Beide Seiten gleich behandeln
- Nicht kalt dehnen: nach einer Belastung oder nach ein paar Minuten lockerer Bewegung

### Wichtige Hinweise

- Bei Schmerzen, Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates sind nicht alle Übungen geeignet. Klären Sie das vorher ärztlich oder physiotherapeutisch ab
- In den ersten Tagen nach einer Muskelverletzung nicht dehnen
- Nach einer Gelenkoperation gelten die Bewegungsgrenzen Ihrer behandelnden Praxis
- Dehnen ersetzt kein Training. Wo Belastbarkeit fehlt, hilft dosierter Kraftaufbau

### Wann ärztliche Hilfe

- Ein Arm oder Bein, das einseitig geschwollen, überwärmt oder druckschmerzhaft ist, wird nicht gedehnt und muss ärztlich abgeklärt werden.
- Kribbeln oder ein einschießendes Gefühl, das ins Bein oder in den Arm zieht, kommt von einem gereizten Nerv, nicht aus dem Muskel. Lassen Sie sofort nach; hält es an, ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich.
- Bei neu auftretender Schwäche oder Taubheit in Bein oder Arm ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Übungen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, nach Operationen oder bei Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 09/2026



Zur Vertiefung