

Dehnungsübungen um das Erreichen des Tauchflaschenventils zu erleichtern

Grundlegendes: Bei Dehnungsübungen ist prinzipiell darauf zu achten, die Positionen genau einzunehmen um die Effizienz der Übung zu erhöhen und Probleme durch Fehlhaltungen zu vermeiden. In diesem Fall ist **vor** Dehnungsbeginn die Bauchmuskulatur anzuspannen und das Becken nach hinten zu kippen („flacher“ Rücken) um eine Hohlkreuzstellung zu verhindern.

Die Dehnung selbst muss mindestens **3 Minuten** aufrechterhalten werden, um der Muskulatur und dem Bandapparat Zeit zu geben, sich zu entspannen und zu dehnen. Kürzere Dehnungen sind ineffizient!

Ellbogenstrecker (Triceps brachii):

1. Mit der rechten Hand möglichst weit zwischen die Schulterblätter greifen.



2. Die linke Hand umfasst den rechten Ellbogen und zieht den rechten Oberarm zum Kopf.



3. Jetzt noch mit dem Kopf nach hinten gegen den Arm drücken.



Erfolgskontrolle: Es muss auf der Rückseite des rechten Oberarmes eine Spannung zu spüren sein (rot markierter Bereich in der Abb. 3).

Fracktaschenmuskel (Latissimus dorsi):

1. Den rechten Arm nach oben strecken und mit dem Ellbogen an einem Türstock oder Mauervorsprung aufsetzen,



2. Den Oberkörper nach vorne drücken.



3. Den Unterarm beugen und nach außen – vom Kopf weg - drehen.



Man kann die Wirkung verstärken, wenn man den Unterarm rechtwinklig beugt und mit der linken Hand am rechten Handgelenk nach außen drückt.



Erfolgskontrolle: Die Spannung muss in der hinteren Achselfalte (rot markierter Bereich Abb. 3) und ev. im mittleren bis unteren Rücken zu spüren sein (rot markierter Bereich Abb. 4) – Achtung! Unterscheide zu Hohlkreuz; Position kontrollieren!