

Übungsprogramm für Dehnungen der unteren Extremität

allgemein:

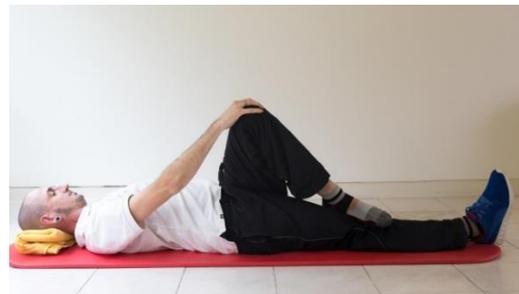
- es wird ein leichter Zug im zu dehnendem Muskel aufgebaut/gesucht und gehalten
- wenn möglich wird der Muskel leicht gegen den Zug aktiviert, ohne dabei die Position zu verändern (also leichte Spannung in die Gegenrichtung aufbauen)
- während der Dehnung ruhig im „normalen“ Rhythmus atmen
- die Dehnung halten (auf 10-12 zählen, ggf. länger)
- jede Seite mehrmals wiederholen

1. Dehnung der Gesässmuskulatur

Rückenlage,
die zu dehnende Seite ist im Kniegelenk gebeugt
das andere Bein gestreckt ablegen



mit gegenüberliegender Hand einen diagonalen
Zug auf das Kniegelenk ausrichten, bis
Dehnungsgefühl im Gesässbereich entsteht



2. Dehnung von Hüftmuskulatur, Gelenkkapsel und Bändern

Rückenlage, beide Beine sind gebeugt
→ das zu dehnende Bein in gebeugter Stellung
nach aussen drehen



→ **einen Schub gegen das Kniegelenk nach unten**
es entsteht ein Dehnungsgefühl rund um das
Gesäss bzw. das Hüftgelenk



3. Dehnung der Beinrückseite

Rückenlage
das zu dehnende Bein ist gestreckt,
das andere Bein angestellt (um den Rücken zu
entlasten) /gestreckt ablegen
→ das gestreckte Bein hochziehen

zur Nervenmobilisation kann der Fuss am Ende
der Übung noch im Wechsel gebeugt und
gestreckt werden



4. Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Rückenlage
beide Beine sind angestellt, die Füße nah
zusammen

beide Beine nach aussen fallen lassen bis
Dehnungsgefühl auf der Innenseite des
Oberschenkels entsteht



5. Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Sitz, die Fusssohlen liegen einander an
beide Füße so nah wie möglich zu sich
heranziehen

den Oberkörper aufrichten und diese Position so
lang wie möglich halten
es entsteht ein Dehnungsgefühl an der
Oberschenkelinnenseite
zwischendurch kann zu Entspannung die
Aufrichtung des Oberkörpers aufgehoben werden

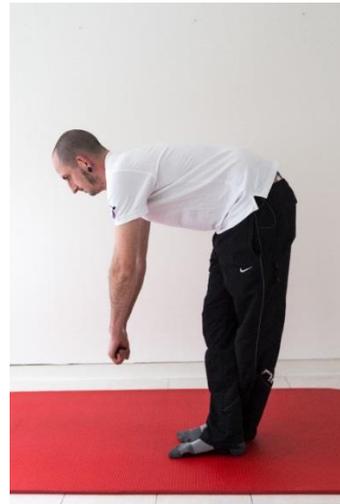


6. Dehnung der Beinrückseite

Stand mit überkreuzten Beinen
das hintere Bein ist gestreckt, das vordere leicht
gebeugt



mit dem aufrechten Oberkörper nach unten
gehen bis Dehnungsgefühl auf der gesamten
Beinrückseite entsteht
mit dem vorderen Knie kann Schub nach hinten
ausgeführt um die Dehnung zu verstärken



7. Dehnung der Wadenmuskulatur

Stand in Schrittstellung an der Wand
das zu dehnende Bein steht hinten und ist
gestreckt, Ferse bleibt während der Dehnung auf
dem Boden
das andere Bein steht vorn und ist leicht gebeugt
der Oberkörper bleibt während der Übung
aufrecht



das vordere Bein weiter beugen und mit dem
aufrechten Oberkörper an der Wand stützen bis
Dehnungsgefühl an der Wade bzw. in der
Kniekehle entsteht



8. Dehnung des vorderen Oberschenkels

Stand, eventuell auf einer Seite abstützen auf der zu dehnenden Seite den Fuss fassen und das Kniegelenk in die maximale Beugung bringen



Knie nach hinten, Becken nach vorne
Dehnungsgefühl auf der vorderen Oberschenkelseite
dabei Bauchspannung aufbauen und halten damit kein „Hohlkreuz“ entsteht



9. Dehnung des Hüftbeugers

Kniestand auf der zu dehnenden Seite eventuell an einem Stuhl abstützen das Knie sollte im rechten Winkel oder mehr gebeugt sein, um eine Vorspannung des Muskels aufzubauen
der Oberkörper ist aufrecht, das Becken nicht verdreht



auf der zu dehnenden Seite die Gesässmuskulatur anspannen und dann das Becken nach vorneschieben
Zug in der Leiste bzw. im gesamten vorderen Oberschenkel

