

1 Hinweis

Am Wochenende ist wieder Dehungs-Zeit. Übungen der Vorwochenenden können sehr gern wiederholt werden. Bitte dehnt die Muskulatur immer erst nach einer guten Erwärmung. Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung - dann sind recht schnell Verbesserungen zu spüren. Dazu den zu dehnenden Muskel vorab ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlassen (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.

2 Dehnung Quadrizeps femoris-einseitig- Seitlage



3015

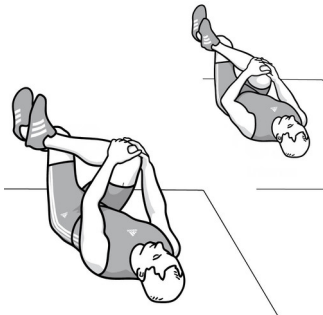
Ausgangsposition Seitlage, beide Beine gebeugt, Hand des oberen Arms fixiert den Unterschenkel des zu dehnenden Beins oberhalb des Sprunggelenks, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen



Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und das Bein evt. etwas nach hinten schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

3 Dehnung Gesäß+Außenrotatoren Hüfte-einseitig- Rückenlage



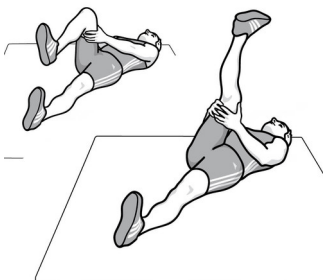
3014

Ausgangsposition Rückenlage, das nicht zu dehnende Bein gebeugt und ohne Bodenkontakt, das zu dehnende Bein angewinkelt, Fuß dicht beim Knie des anderen Beines, seitengleiche Hand kniegelenksnah gegen das angewinkelte Bein gedrückt

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, LWS in Richtung Boden drücken, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite in Richtung Fußende drücken und halten, Dehnungsreiz: im Bereich der Gesäßmuskulatur

Endposition das Kniegelenk des zu dehnenden Beines in Richtung Fußende gedrückt

4 Dehnung hinterer Oberschenkel-einseitig- Rückenlage



3012

Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände fixieren das gebeugte Bein unterhalb der Kniekehle, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite strecken, rhythmisch das Bein in Richtung Kopfende ziehen und wieder lösen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das zu dehnende Bein möglichst gestreckt, jeweils im Wechsel das Bein stärker in Richtung Kopfende geführt

5 Dehnung OS-Rückseite-beidseitig- Stand



3026

Ausgangsposition aufrechter Stand, Vorfuß erhöht (Brettchen oä.)

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Beine strecken, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, Kniegelenke so weit wie möglich gestreckt, Hände berühren wenn mgl.den Boden

6 Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur



4988

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

7 Dehnung triceps brachii, deltoideus, trapezius



1327

Ausgangsposition Körper

Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx