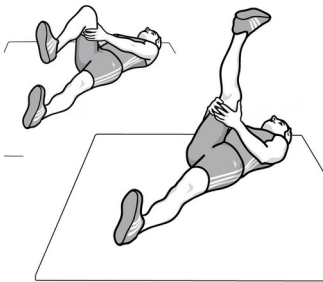


1 Hinweis

Schwerpunkt: Dehnung der Muskulatur in den unteren Extremitäten.
Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.
Dazu den zu dehnenden Muskel ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlasse (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.

2 Dehnung hinterer Oberschenkel-einseitig- Rückenlage



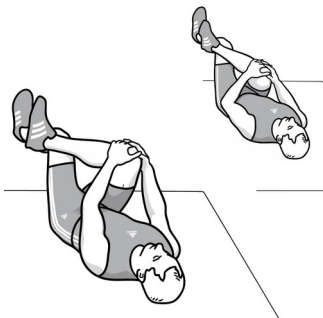
3012

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

3 Dehnung Gesäß+Außenrotatoren Hüfte-einseitig- Rückenlage



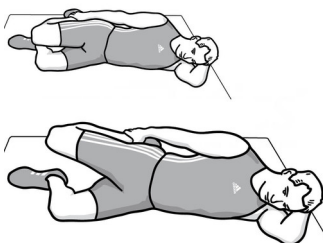
3014

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 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 aufrichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

5 Dehnung Hüftbeuger-stat.-einseitig- halber Kniestand



3018

Ausgangsposition einseitiger Kniestand, hinteres Kniegelenk ggf. unterlagern, Fuß des hinteren Beins deutlich erhöht, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt, Becken aufgerichtet, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, das Hüftgelenk der zu dehnenden Seite nach vorn schieben, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

Endposition vorderes Kniegelenk stärker gebeugt, Rumpf/Becken weiter nach vorn geschoben, Hüftgelenk des hinteren Beines gestreckt bzw. überstreckt

6 Dehnung Oberschenkelrückseite (Ischiokruralm.)-beidseitig- Hochzehenstandand



3025

Ausgangsposition aufrechter Stand, Fersen etwas erhöht

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

7 Dehnung OS-Rückseite-beidseitig- Stand



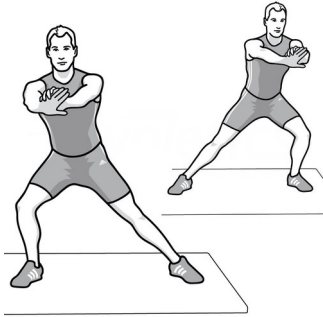
3026

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

8 Seitlicher Ausfallschritt/Dehnung Adduktoren- einseitig- Stand



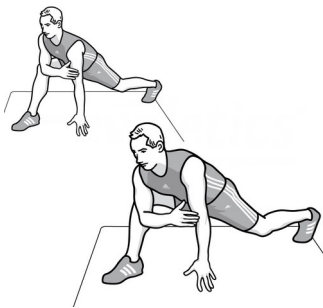
3030

Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, aktives Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

Endposition ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein

9 Ellenbogen zum Fuss Ausfallschritt-einseitig-Ausfallschritt



3107

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf in Richtung Boden absenken

Endposition Kniegelenk vorderes Bein max. 90° gebeugt und senkrecht über dem Sprunggelenk, das andere Bein fast gestreckt, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf in Richtung Boden abgesenkt, Ellenbogen des ipsilateralen Arms berührt den Unterschenkel des vorderen Beines, ggf. mit der anderen Hand am Boden abstützen