

1 Hinweis

Am Wochenende geht es wieder um das Stretching. Bitte dehnt die Muskulatur immer erst nach einer ausreichenden Erwärmung.

Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.

Dazu den zu dehnenen 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 Oberschenkelrückseite (Ischiokruralmuskulatur) Einbeinstand



2558

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, das zu dehnenen Bein wenn mgl.gestreckt, den Fuß auf Hüfthöhe auf einer Sprosse o.ä.abgestützt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition LWS in (Hyper-) Lordose, Oberkörper nach vorn geneigt

3 Dehnung Schultergürtel+ Trapezius Sprossenwand Stand



2557

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Hände auf Hüfthöhe an der Sprossenwand, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Brustkorb in Richtung Boden drücken, Position halten

Endposition Hüftgelenke gebeugt, physiologische Lordoseposition eingestellt, Oberkörper maximal nach vorn geneigt, Brustkorb in Richtung Boden abgesenkt

4 Dehnung Oberschenkel Vorderseite (quadriceps femoris) Eineinbeinstand



2554

Ausgangsposition Einbeinstand, Kniegelenk des zu dehnenen Beins gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä.benutzen, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenen Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

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

5 Dehnung Oberschenkel Rückseite+Wade einseitig Schrittstellung



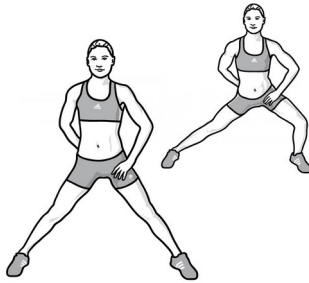
2560

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition LWS in (Hyper-) Lordose, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet

6 Dehnung Adduktoren einseitig Stand(breit)



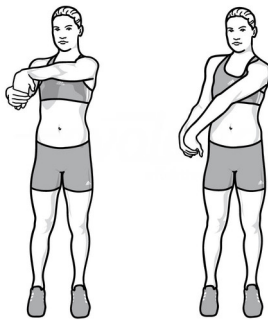
2562

Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, das zu dehnende Bein gestreckt, das andere (das Standbein) etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände in die Seiten gestützt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Körperschwerpunkt auf die nicht zu dehnende Seite verlagern, Kniegelenk beugen und nach vorn schieben, Becken/Rumpf in Richtung gebeugtes Bein schieben, Dehnungsreiz: im Bereich innere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das Standbein stärker gebeugt, das Knie nach vorn geschoben, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein, (das gestreckte Bein befindet sich somit in einer verstärkten Abduktionsposition)

7 Dehnung biceps brachii (caput breve) einseitig Stand



2577

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Ellenbogen gebeugt, Handgelenk überstreckt, Fingergelenke max.gestreckt, die andere Hand fixiert Finger und Handgelenk der zu dehnenden Seite in dieser Position

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Hand-und Fingergelenke in max. Streckposition bringen und fixieren, Ellenbogen der zu dehnenden Seite strecken, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich Handinnenseite und Beugerseite des Unterarms

Endposition Ellenbogen der zu dehnenden Seite max.gestreckt