

1 Hinweis

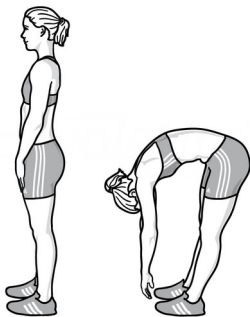
Über Ostern widmet Ihr Euch bitte ausgiebig dem Stretching. Bitte dehnt die Muskulatur immer erst nach einer guten Erwärmung.

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 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.

Natürlich sind auch Läufe an der frischen Luft zu empfehlen. Aber nicht vergessen - Abstand halten!

2 Dehnung hinterer Oberschenkel beidseitig und Rückenstrecker Stand



2580

Ausgangsposition Beine leicht geöffnet, Kniegelenke gestreckt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Hände/Arme in Richtung Boden führen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Rumpf

Endposition Oberkörper nach vorn in Richtung Boden abgesenkt, Wirbelsäule gebeugt (Flexion)

3 Dehnung Gluteus max. + Adduktoren einseitig Einbeinstand



2582

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das zu dehnende Bein angewinkelt, Fuß dicht beim Knie des anderen Beines, Arme in Richtung Decke gestreckt, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Standbein beugen, gleichzeitig den Oberkörper deutlich nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich der Gesäßmuskulatur

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



4 Dehnung Adduktoren beidseitig Stand



2581

Ausgangsposition Beine gegrätscht und etwas gebeugt, Fußspitzen und Knie zeigen nach außen, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt, Hände kniegelenksnah an den Oberschenkelinnenseiten, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Beine beugen und so weit wie möglich grätschen, Becken nach vorn schieben, gleichzeitig mit den Händen die Beine auseinander drücken und halten, Dehnungsreiz: im Bereich innere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Beine deutlich gebeugt und maximal geöffnet/gegrätscht, Becken nach vorn geschoben

5 Dehnung Hüftbeuger-stat.-einseitig- halber Kniestand



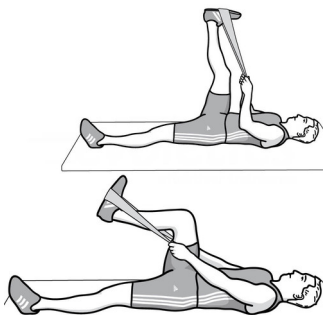
3018

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 Oberschenkel Rückseite(Ischiokruralm.)-einseitig- Thera-Band Rückenlage



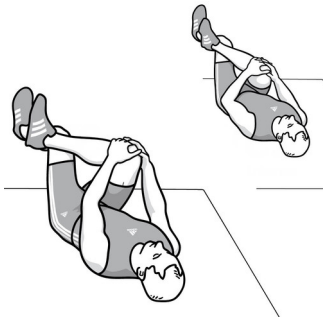
3020

Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände halten das über den Fuß gelegte Theraband (o.ä.), Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite wenn mgl. strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

7 Dehnung Gesäß+Außenrotatoren Hüfte-einseitig- Rückenlage



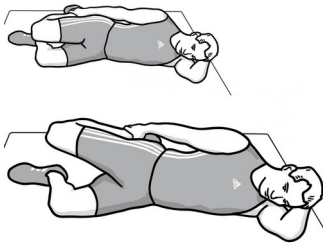
3014

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

8 Dehnung Quadrizeps femoris-einseitig- Seitlage



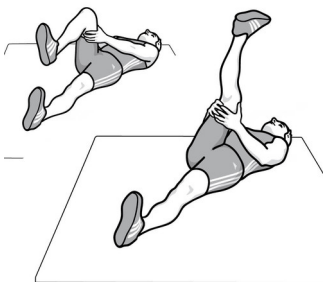
3015

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

9 Dehnung hinterer Oberschenkel-einseitig- Rückenlage



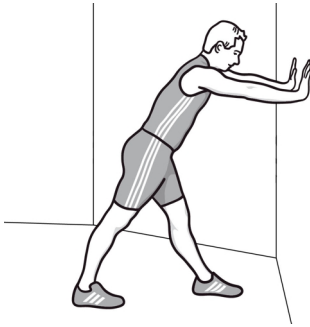
3012

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

10 Dehnung Wade



3028

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben