



Stretching-Übungen

zur gezielten Dehnung

bestimmter Muskelgruppen



Ischiocrurale (Beinbeuger)+ Gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel): Startposition

Kopf ist leicht angehoben, LWS – Kontakt zur Unterlage, leichte Beugung des liegenden Beines

1. Zehen anziehen
2. Hände schieben Richtung Kopf
3. aktive Streckung des Oberschenkels



Variante

Ischiocrurale ohne Gastrocnemius: Endposition

Variation:

Leichte Spitzfußstellung, keine Spannung auf Gastrocnemius, separate Dehnung des rückwärtigen Oberschenkels

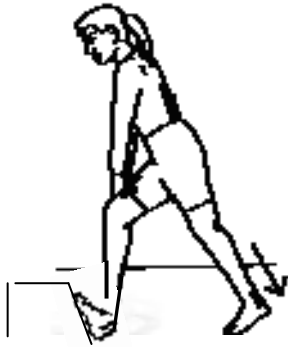


Ischiocrurale + Gastrocnemius: Startposition:

1. Standbein leicht angewinkelt oder gestreckt, Fuß fest auf den Boden und gerade nach vorne
2. vorderes Bein gestreckt, Zehen hochgezogen, Hüften auf gleicher Höhe

Endposition:

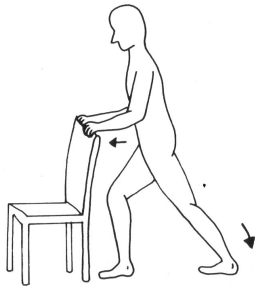
Mit durchgestrecktem geradem Rücken (Brustbein anheben) Oberkörper nach vorne senken



Soleus: (Schollenmuskel unter Zwillingswadenmuskel)

Startposition:

Gewicht verteilt auf beide Beine, das vordere Knie wird nach vorne geschoben, anschließend mit dem Oberkörper nach vorne beugen



Variante Wadendehnung / Achillessehne



Quadrizeps (Beinstrecker): Startposition in Seitenlage

Schultern senkrecht übereinander, obere Hand ergreift den Fuß (evtl. mit Hilfsmittel / Theraband, das Knie bleibt auf Höhe des Hüftgelenks (soll nicht nach oben oder unten abknicken) Die untere Hand umfasst fest das Knie, das verhindert eine Hohlkreuzhaltung.

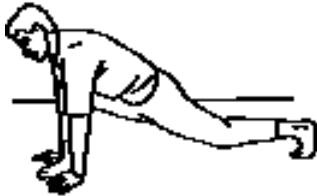


Variante im Stehen: Bitte darauf achten, dass die Beine parallel nebeneinander bleiben und dass das Becken nach vorne geschoben ist (kein Hohlkreuz!)

Oder: die Variante im Liegen: ein Bein Richtung Gesäß anziehen.



Quadrizeps (Beinstrecker) + Hüftbeuger: Startposition kniend auf Unterlage



1. Fuß fassen
2. Brustbein auf vorderen Oberschenkel legen und Kopf senken
3. Hüfte nach vorne + unten schieben + evtl. Fuß ranziehen



Endposition:

Schienbein sollte immer noch leicht vorne stehen (Oberschenkel / Unterschenkel > 90°)

Spannung erfolgt plötzlich!

Glutaeus: Startposition (Piriformis)

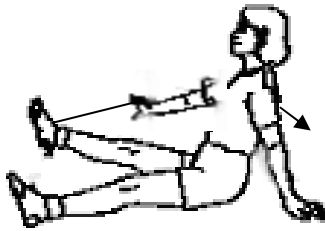


Kopf sollte leicht angehoben auf einem Kissen liegen (sonst Steilstellung des Kopfes)



Kniegelenk 90°, zwischen Oberkörper und Oberschenkel < 90°, Beine werden nach außen gezogen, evtl. mit Hilfsmittel (Bänder) arbeiten.

Siehe Varianten!



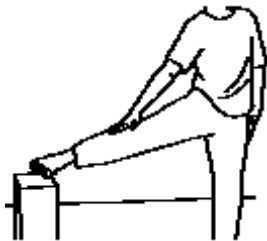
Adduktoren:

Startposition (dehnt rügenspezifisch die Adduktoren)

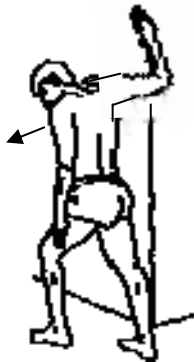
Hintere abstützende Hand: Finger vom Körper weg

1. Hand am Band nach außen ziehen
2. Oberkörper nach hinten in die entgegengesetzte Richtung drehen bei gerader Rückenhaltung

Mit gestrecktem Bein dehnen!



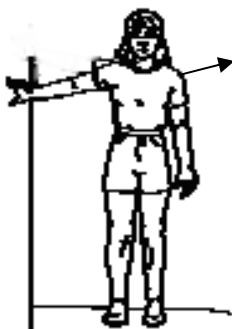
Varianten Adduktorendehnung!



Pectoralis (Brustmuskel)

Startposition:

Oberarm leicht oben (Ellbogen über Schulter)
Kopf + Oberkörper weg drehen, Füße dabei leicht zurück gestellt, so dass Oberkörper etwas nach vorne fällt, zur Verstärkung der Dehnung kann der Oberkörper vom gedehnten Arm zusätzlich weg gedreht werden



Bizeps: Startposition

Hand ca. 10 cm tiefer als Schulter, Schulter nach hinten + unten drücken, Oberkörper und Kopf weg drehen

Darf nicht schmerzen!



Trapez:

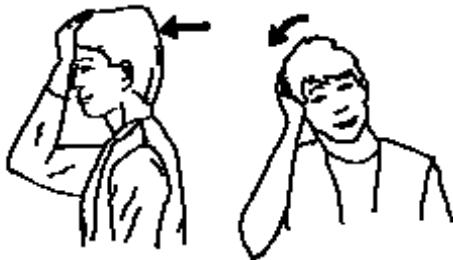
Die untere haltende Hand soweit hinten greifen, dass die Schulter stabil ist; mit der anderen Hand von vorne schräg über den Kopf greifen und dehnen



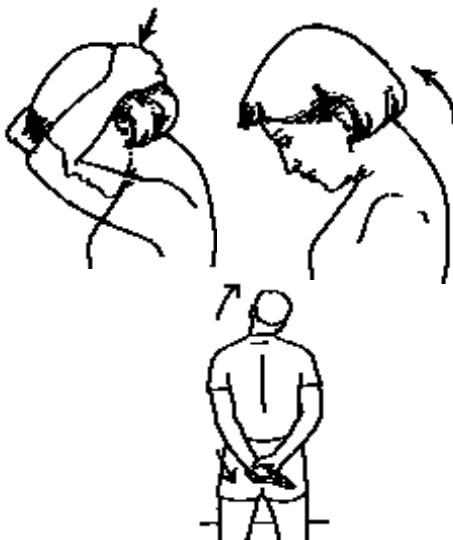
Variante:

Von der Seite den Kopf fixieren und dann mit der anderen Hand Richtung Boden drücken

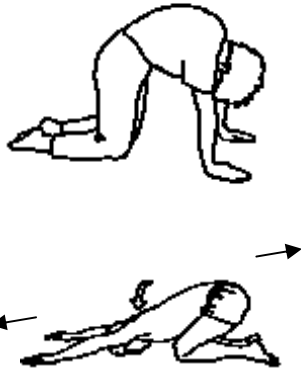
Weitere Übungen:



Isometrische Spannungsübungen bei Verspannungen im Nacken-/ Kopfbereich:
Den Kopf gegen die Hand drücken in alle vier Himmelsrichtungen: nach vorne, nach hinten, zu beiden Seiten.



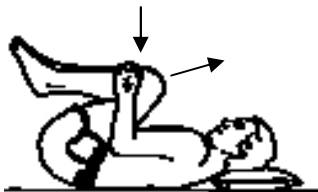
Zur Dehnung der Nackenmuskulatur.



Zur Rückenentspannung / Dehnung:
Aus dem Vierfüßlerstand Katzenbuckel
Oder
Mit Knie auf dem Boden Gesäß nach hinten
schieben und Oberkörper nach vorne, Druck
von Oberkörper und Kopf Richtung Boden!



Zur Dehnung des Hüftbeugers.



Zur Entspannung des unteren Rückens
und der Beckenbänder.



Zur Dehnung des Tricepsmuskels.



Zur Kräftigung des Rückenmuskel, insbesondere des M. rhomboideus, der die Schulterblätter ein- und ausrotieren lässt.



Zur Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:
Den Kopf und die Arme auf die eine Seite drehen, die Beine in die entgegengesetzte Richtung drehen.

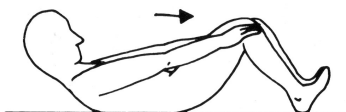


Zur Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:
Stand breiter als hüftbreit; den vorgebeugten Oberkörper in beide Richtungen rotieren lassen mit durchgestrecktem Rücken.



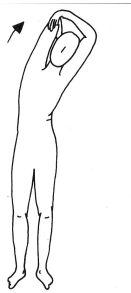
Zur Kräftigung des Bauchmuskels:
Den Oberkörper mit angezogenen Beinen aus dem Bauchmuskel heraus anheben, keinen Zug durch die Arme!

Zur Kräftigung der seidl. Bauchmuskulatur legen Sie beide Beine nach links oder nach rechts





Zur Kräftigung des gesamten Körpers:
Auf dem Ellbogen aufstützen (Arm sollte zum Boden ca. 90°-Winkel bilden), dann Körper in einer Linie nach oben drücken und oberes Bein anheben und einen Moment halten.



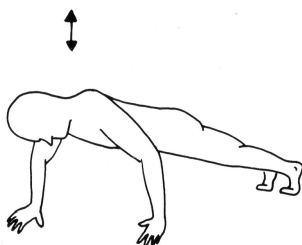
Stärkt die Beweglichkeit von Brustkorb und Rippen
und dehnt den Triceps



Mobilisation und Dehnung der
Rumpfmuskulatur



Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur,
Bauch, seitl. Bauchmuskeln, Gesäß, Rücken



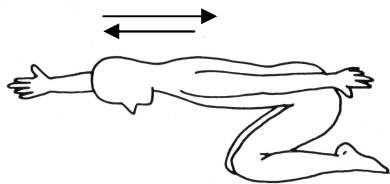
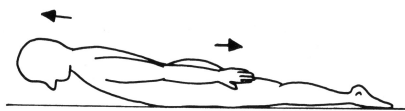
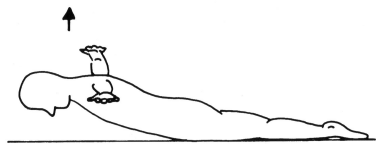
Klassische Liegestütze



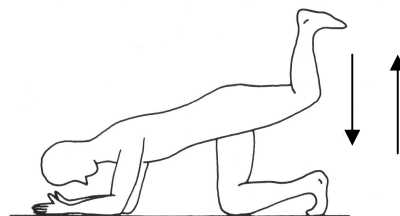
Kräftigung Bauchmuskel und Hüftbeuger



Rumpfkraftigung in mehreren Variationen



Rumpfkraftigung
Arme abwechselnd nach vorne und nach hinten
schwingen



Rumpf und Gesäß (Beine im
Wechsel auf und ab setzen)

