

1 lange und kurze Waden - Muskulatur



- a) kurze Wadenmuskulatur: Knie gebeugt / Ferse auf dem Boden / Fuß steht gerade / Knie nach vorn schieben / Oberkörper nach vorn neigen / nicht über Knie oder Becken ausweichen
- b) lange Wade: Knie gestreckt / Fuß steht gerade / Ferse bleibt auf dem Boden / Oberschenkel gestreckt nach vorn schieben / Oberkörper nach vorn neigen / nicht über Knie oder Becken ausweichen

Beachte!!!

- Fersen behalten immer Bodenkontakt
- leichtes dumpfes ziehen in der Wadenmuskulatur
- Dehnungen fühlen sich deutlich unterschiedlich an

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

2 Kniebeuge - Muskulatur



- a) Mit beiden Händen die Kniekehle bzw. den Unterschenkel langsam
- b) Oberkörper gerade / Becken aufgerichtet (Hohlkreuz) Bein leicht gebeugt / Fuß locker lassen / Standbein in gebeugter Position nach hinten führen / Oberkörper leicht nach vorn neigen
- c) Oberkörper gerade auf dem Tisch ablegen / oberes Bein gestreckt / gegenüberliegender Arm nach vorn strecken / Standbein langsam strecken und damit den gesamten Körper anheben

Beachte!!!

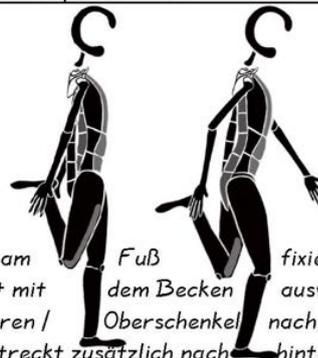
- Beckenkontrolle
- Lendenwirbelsäule stabil halten
- betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts
- kein Nervenschmerz bei der Dehnposition

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

3 Kniestreck - Muskulatur



- a) stabile Seitlage / unteres Bein mit gleichseitigen Arm (Hand) am Gesäß ziehen / oberes Bein (Knie) zum Bauch anbeugen / nicht mit Fuß dem Becken ausweichen
- b) Stand / Knie anbeugen und mit einer Hand am Fußrücken fixieren / Oberschenkel nach hinten führen / Knie weicht nicht zur Seite ab / Oberkörper bleibt gestreckt zusätzlich nach hinten strecken

Beachte!!!

- Beckenkontrolle
- Lendenwirbelsäule stabil halten
- betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts
- Brustkorb aufgerichtet

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

4 Gesäß - Muskulatur



- a) Rückenlage / Knie anbeugen und außen fixieren / Fußrücken fassen / Fuß Richtung Bauch und Knie Richtung Schulter ziehen
- b) Ferse auf gebeugtem Knie ablegen / gebeugtes Knie in der Kniekehle mit beiden Händen fixieren und Richtung Bauch ziehen

Beachte!!!

- Knie nicht verdrehen, bei Knieproblematiken oder Schmerz Ausweichübung beim Therapeuten erfragen

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

5 Innenschenkel / Adduktoren – Muskulatur



- a) Beine gestreckt / seitlich abspreizen bis Dehnung an den Oberschenkelinnenseiten zu spüren sind
- b) in verschiedenen Oberkörperpositionen bei stabiler Beckenstellung und gestreckten Beinen Oberkörper vorneigen bis die Dehnung an verschiedenen Stellen der Oberschenkelinnenseite spürbar sind

Beachte!!!

- langsame Ausführung
- Beckenposition verändern
- auch mit langen gestreckten Beinen möglich, in Rückenlage oder Sitz

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6 Hüftbeuge - Muskulatur



Beachte!!!

- Beckenkontrolle
- Lendenwirbelsäule stabil halten
- betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts

- a) Kniestand / mit einer Hand am Knie abstützen / Hand am Fußbrücken fixieren / Ferse Richtung Gesäß ziehen / Becken nach vorn schieben
- b) Gesäß an die Tischkante / Oberkörper auf den Tisch ablegen / Knie außen mit beiden Händen fixieren / Knie Richtung Bauch anbeugen / anderes Bein locker überhängen lassen / evtl. noch weiter runter

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

7 Bauch - Muskulatur



Beachte!!!

- keine Schmerzen durch die passive Unterlagerung
- bei der Dehnung in den Bauch einatmen

- a) Bauchlage / Unterarmstütz (evtl. mit Kissen unter dem Bauch) / später auch bei gestreckten Armen / Gesäß und Beine locker und entspannt ablegen
- b) Rückenlage / Arme neben dem Kopf gestreckt abgelegt und Beine locker gestreckt abgelegt / zur Verstärkung die Brust- und Lendenwirbelsäule mit einem dünnen Kissen oder Handtuch unterlagern

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

8 Rücken - Muskulatur



Beachte!!!

- Kopf bzw. Hals ist locker, nicht einrollen
- Dehnung ist nur leicht zu spüren
- keine Schmerzen

- a) Rückenlage / Knie außen fixieren und Richtung Bauch anbeugen / evtl. Knie etwas nach außen ziehen / Kopf einrollen / Bauch bleibt entspannt / langsame Wiederholungen
- b) Knie-Hock-Stellung / Arme neben dem Kopf leicht gestreckt ablegen / Knie weit angebeugt / Füße lang / bei der Bewegung Rücken weit rausgestreckt / Bauch einziehen

dynam. 5 – 20 x

90 sek. – 6 min.

9 Gesamte Rumpf und Rotatoren - Muskulatur



Beachte!!!

- bei der Bewegung nicht den Oberkörper durch die Armpendel nach vorne neigen
- Rotation muss in allen Gelenken zu spüren sein
- Füße stehen fest
- Augen nach vorn auf einen Punkt fixiert ausrichten. Hals und Kopf rotieren automatisch gegen die Bewegung

- a) Stand hüftbreit / Füße und Fußsohlen stehen fest / Arme mit dem gesamten Oberkörper zur rechten-linken Seite pendeln große Rotation im gesamten Körper / Knie und Sprunggelenke rotieren / Hüfte und Becken rotieren (Lendenwirbelsäule) / Bauch und Brustkorb rotieren (Brustwirbelsäule) / Schultern und Halswirbelsäule rotieren / Kopf bzw. Augen sind während der Übung immer nach vorn gerichtet

pro Seite

6 x 40 stk.

1 Nachsatz zum Thema Dehnen

0 Schützt Stretching vor Muskelkater und Sportverletzungen?

Viele Sportler dehnen ihre Muskeln vor oder nach sportlichen Aktivitäten. Ob Stretching das Risiko von Verletzungen oder Muskelkater senkt und die Leistung der Sportler günstig beeinflusst werden können, wurde in einer systematischen Recherche untersucht. Resümee: Stretching vor oder nach dem Sport kann Muskelkater nicht signifikant vermindern. Ebenso scheint sich durch vorheriges Dehnen das Verletzungsrisiko nicht zu verringern. Aussagen zum Effekt von Stretching auf die Leistungsfähigkeit von Sportlern sind aufgrund der aktuellen Studienlage nicht möglich.

Ich meine, kurzes und Sportart bezogenes Dehnen vor dem Spiel oder Training ist sinnvoll, um die Muskeln auf ihre Aktivität vorzubereiten. Längeres Dehnen nimmt den Muskeln die nötige Spannung. Nach dem Spiel oder Training kann in jedem Fall auch länger gedehnt werden, um den Spannungszustand in der Muskulatur zu senken.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.