



## Dehnung: Piriformis

**Ziel:** Lockerung der tiefen Gesäßmuskeln.

### Ausgangsstellung



- Knöchel auf den Oberschenkel des anderen Beines legen, der Unterschenkel sollte wenn möglich waagrecht zur Seite wegzeigen.
- Zur Steigerung des Dehngefühls kann man mit dem unteren Bein auf die Zehenspitzen gehen.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Zuggefühl in der Gesäßhälfte des oben liegenden Beines.

### Übungsausführung:

Eine Hand drückt / hält das Knie in dieser Anfangsstellung, die andere Hand hebt vorsichtig die Ferse nach oben, während auf eine aufrechte Sitzhaltung geachtet wird. Wirbelsäule strecken! (Bauch nach vorne schieben bzw. Becken nach vorne drehen in Richtung Hohlkreuz)

<b>Wiederholungen</b>	30-40 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Beinwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Bein		<b>Intensität</b>	50-70%



## Glutaeus med. und min.

**Ziel:** Entspannung der tiefen Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung



- In Rückenlage.
- Ein Bein angebeugt, den anderen Fuß über das gebeugte Knie schlagen.
- Mit beiden Händen das gebeugte Bein in der Hüftbeugung fixieren.
- Die Arme sind unter dem übergeschlagenen Unterschenkel.
- Beide Beine werden so indirekt kopfwärts gezogen bzw. gehalten.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Zuggefühl im Gesäß des Beines, das übergeschlagen wird (d. h. Fuß / Knöchel über das andere Knie)

### Übungsausführung:

Durch den vorsichtigen Armzug nach oben oder zum Kopf beugt man die Hüfte und dehnt die Gesäßhälfte der anderen Seite. Die Dehnung langsam aufbauen und halten.

<b>Wiederholungen</b>	30-40 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-4x / Seite		<b>Intensität</b>	40-75%



## Glutaeus med. und min. lat. und ventrale Fasern II

**Ziel:** Dehnung des tiefen Gesäßmuskels, unter anderem zur Entlastung des Ischiasnervs, unter Einbeziehung einer deutlichen Verdrehung des Oberkörpers. Hervorragend geeignet bei nicht mehr akuten Ischiasproblemen.

### Ausgangsstellung



- Auf den Boden setzen (Langsitz).
- Ein Bein wird über das andere geschlagen und setzt mit gebeugtem Knie auf (hier: linkes Bein).
- Der rechte Oberarm geht an den äußeren linken Oberschenkel und die rechte Hand hakt sich an den rechten äußeren Oberschenkel (Knie) ein.
- Wer den Oberkörper nicht so weit drehen kann, der kann auch nur den rechten Ellenbogen an den linken Oberschenkel (Knie) legen.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Deutliches Zuggefühl am Gesäß (hier linke Gesäßhälfte)  
Mittleres Zuggefühl in der Wirbelsäule und (hier) am rechten Schulterblatt.

### Übungsausführung:

Der rechte Arm (Ellenbogen) drückt das linke Knie nach rechts.

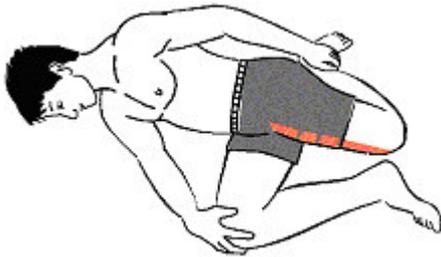
<b>Wiederholungen</b>	40-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x / Seite		<b>Intensität</b>	80-90%



## Tensor fasciae latae und tractus iliotibialis

**Ziel:** Dehnung der seitlichen Sehnenplatte des Oberschenkels, unter anderem zur Entlastung der Kniescheibe

### Ausgangsstellung



- In Seitenlage legen.
- Das untere Bein ist maximal in der Hüfte und im Knie gebeugt.
- Das obere Bein wird so weit als möglich in der Hüfte nach hinten gestreckt und das Knie gebeugt.
- Die obere Hand greift an das obere Sprunggelenk.
- Die untere Hand hält das untere Bein fest.
- Der Fuß des untenliegenden Beines legt sich auf das Knie des oberen Beines.

### Endstellung



- Der Fuß des unteren Beines drückt das Knie des oberen Beines nach unten.
- Die obere Hand zieht den Fuß zum Gesäß und beugt somit das Knie.

### Erwartungshaltung:

Sehr deutliches Zuggefühl am seitlichen Oberschenkel des oberen Beines, eventuell wird ein „Knieschmerz“ an der Außenseite des oberen Knies gespürt, dies ist jedoch kein wirklicher Knieschmerz, sondern die seitliche Sehnenplatte!

### Übungsausführung:

Aufpassen, dass die einzelnen Einstellungen während der Übungsdurchführung nicht wieder aufgegeben werden. Vor allem sollte die Hüfte des oberen Beines durch die Kniebeugung und dem Herunterdrücken des Knies nicht wieder leicht gebeugt werden! Dies erreicht man eher, wenn man die Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur des oberen Beines anspannt.

<b>Wiederholungen</b>	40-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x / Seite		<b>Intensität</b>	80-95%



## Dehnung: Hüftbeuger in Rückenlage mit einer Handtuchrolle

**Ziel:** Beweglichkeitsverbesserung des Hüftgelenks und Leistendehnung

### Ausgangsstellung



- Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen und eine Handtuchrolle unter dem Steißbein platzieren.
- Beide Beine beugen, sodass ein Bein mit beiden Händen umfasst und maximal an den Bauch herangezogen werden kann.
- Das andere Bein langsam gestreckt zu Boden sinken lassen.
- Zusatzspannungen entsprechend den Pfeilen.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Spannung in der Leiste des gestreckten Beines (siehe Schraffierung)

### Übungsausführung:

Langsame, behutsame Ausführung

<b>Wiederholungen</b>	30-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	im Seitenwechsel oder 30 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Seite		<b>Intensität</b>	60-70%



## Rectus femoris III, für Fortgeschrittene

**Ziel:** Dehnung vorderer Oberschenkel zur Reduzierung von Knie-, Hüft- und Lendenbeschwerden

### Ausgangsstellung



- Ausgangsstellung ist der Einbeinkniestand.
- Das zu dehnende Bein kniet, es sollte deshalb gut z. B. mit einem Kissen unterlagert werden.
- Das andere Bein wird mit einem großen Ausfallschritt nach vorne aufgestellt.
- Die Hand greift an das Sprunggelenk des zu dehnenden Beines.
- Der Oberkörper ist aufrecht.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Anspannungsgefühl an der Oberschenkelvorderseite, evtl. auch bis zur Leiste hochziehend.

### Übungsausführung:

Das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert.

Die Leiste des zu dehnenden Beines wird nach vorne geschoben ohne dass man ins Hohlkreuz bewegt. Deshalb ist es wichtig zusätzlich die Bauchmuskulatur anzuspannen.

Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet!!

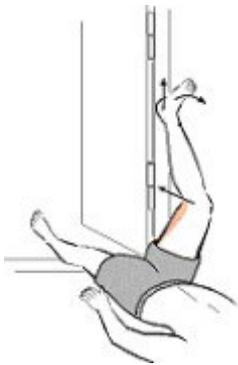
<b>Wiederholungen</b>	40-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-4x / Seite		<b>Intensität</b>	70-80%



## Biceps femoris

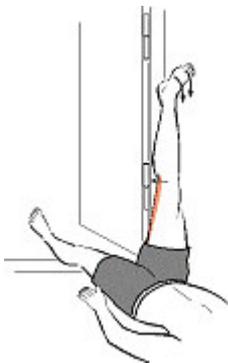
**Ziel:** Verbesserung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Beweglichkeit des Ischiasnerven, zur Verbesserung der Kniestreckung und Linderung von Rückenbeschwerden, sowie Ausstrahlungsproblematiken.

### Ausgangsstellung



- In Rückenlage liegend ein Bein an den Türstock stellen.
- Das andere Bein liegt durch den Türeingang.
- Den Fuß des zu dehnenden Beines nach innen drehen, so dass eine relative Unterschenkelinnendrehung entsteht.
- (Im Bild ist eine Außendrehung durch die Pfeile dargestellt, diese Variante ist für die Semigruppe relevant.)

### Endstellung



- In der Kniestreckung wird noch zusätzlich der Fuß angezogen bzw. hochgezogen.

### Erwartungshaltung:

Deutliches Zuggefühl am hinteren Oberschenkel und Unterschenkel.

### Übungsausführung:

**Muskel:** Hüfte und Knie sind nach außen gedreht, das Bein eher abgespreizt; Fuß wird **nicht** mitbewegt.

**Nerv:** Hüfte und Knie sind nach innen gedreht, das Bein eher adduziert (nach innen geführt); Fuß wird angezogen.

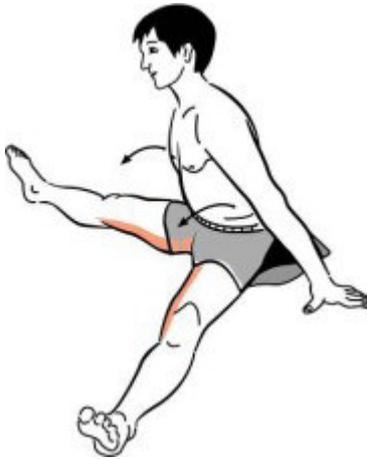
<b>Wiederholungen</b>	30 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	60 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x		<b>Intensität</b>	40-60%



## Dehnung: Adduktoren, lange Adduktoren

**Ziel:** Verbesserung der Adduktorendehnung, zur Linderung von Schmerzen an der Knieinnenseite, und zur Verbesserung der aufrechten Haltung.

### Ausgangsstellung



- Auf den Boden setzen (Vorteil: Kissen unter Gesäß).
- Die Beine spreizen, bis ein mittleres bis deutliches Zuggefühl an der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist.
- Knie sind gestreckt.
- Diese Position unter Spannung halten.
- In den Pausen die Position lösen und wieder neu aufnehmen.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Ein mittleres bis deutliches Zuggefühl an der Oberschenkelinnenseite ist zu spüren.

### Übungsausführung:

Die Arme schieben die Wirbelsäule in ein Hohlkreuz und den Oberkörper nach vorne. Steigerung der Dehnintensität durch Auswärtsdrehung der Füße möglich.

<b>Wiederholungen</b>	45-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	10 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x		<b>Intensität</b>	40-60%



## Dehnung: Gastrocnemius

**Ziel:** Verbesserung der Kniestreckung und Fußhebung mit all den dazugehörigen funktionellen Schwierigkeiten.

### Ausgangsstellung



- Stand auf einem Klotz (oder an einer Treppe).
- Das rechte Bein wird belastet, links Vorfußkontakt.
- Die linke Ferse geht Richtung Boden mit gestrecktem linkem Knie.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Zuggefühl an der Achillessehne, an der Wade, bis in die Kniekehle.

### Übungsausführung:

Steigerung der Übungsausführung durch vermehrte Gewichtsübernahme auf das linke Bein.

<b>Wiederholungen</b>	60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Bein		<b>Intensität</b>	70-80%



## Soleus und Tibialis post

**Ziel:** Verbesserung der Fußhebung mit all den dazugehörigen funktionellen Schwierigkeiten;  
Entspannung der Wade.

### Ausgangsstellung



- Ausfallschritt
- Das hintere Bein wird belastet und gestreckt
- Voller Sohlenkontakt zum Boden bleibt bestehen.

### Endstellung



- Hinteres Bein beugen, ohne den Fersenkontakt zu verlieren.

### Erwartungshaltung:

Zuggefühl an der Achillessehne, an der Wade, auch tiefe, breite Muskelschicht. Bei stärkerer Einschränkung der Sprunggelenksbeweglichkeit ist die Spannung der Wade nur gering spürbar, es kommt eher zu einem Klemmgefühl im Sprunggelenk.

### Übungsausführung:

Steigerung der Übungsausführung durch vermehrte Kniebeugung des hinteren Beines

<b>Wiederholungen</b>	60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Bein		<b>Intensität</b>	70-80%