



## Dehnung der Gesäßmuskulatur

**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.

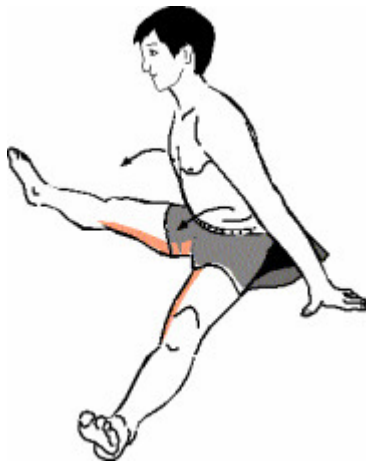
<b>Wiederholungen</b>	30-40 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-4x / Seite		<b>Intensität</b>	40-75%



## Dehnung der Oberschenkelinnenseite

**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 des Hüftbeugers 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%



**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.

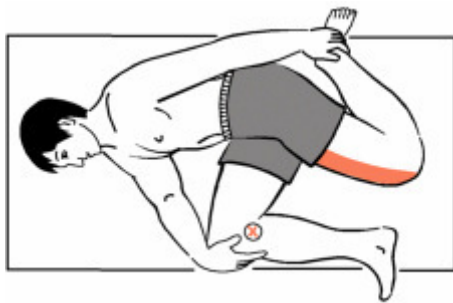
<b>Wiederholungen</b>	40-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x pro Seite		<b>Intensität</b>	80-95%



## Dehnung Oberschenkelvorderseite 3

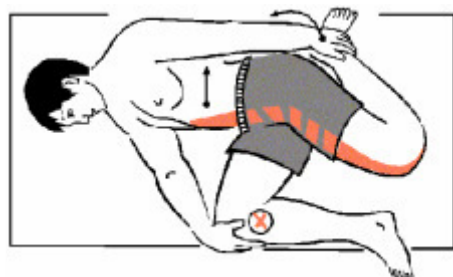
**Ziel:** Eine Beweglichkeitsverbesserung der Hüftstreckung, der Kniebeugung und der Beckenaufrichtung bzw. Rückwärtsdrehung des Beckens

### Ausgangsstellung



- In Seitenlage
- Das untere Bein ist gebeugt
- Das obere Bein mithilfe des oben liegenden Armes, mit gebeugtem Knie, in die Hüftstreckung ziehen

### Endstellung



- Siehe Ausgangsstellung
- Nur das Becken noch nach hinten drehen (aufrichten) mithilfe der Unterbauchspannung

### Erwartungshaltung:

Mittleres bis kräftiges Dehngefühl im Leisten- und Oberschenkelvorderseitenbereich des oben liegenden Beines, bis hinunter zum Knie, evtl. dumpfer Druck auf der Kniescheibenrückseite

### Übungsausführung:

In Seitenlage wird das unten liegende, gebeugte Bein mit der unteren Hand kopfwärts fixiert, während die oben liegende Hand den oberen Fuß bzw. Knöchel Richtung Gesäß hochzieht.

Bei der ersten Spannung, die man auf der Vorderseite des Oberschenkels des oben liegenden Beines spürt, sollte man diese Position halten und das Becken mithilfe der Bauch- und Gesäßspannung nach hinten drehen (aufrichten).

Auftrag kann lauten: Bauchnabel einziehen.

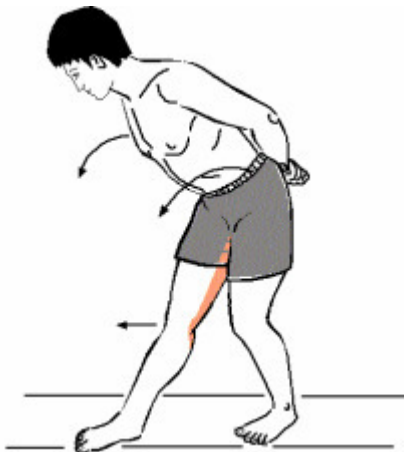
<b>Wiederholungen</b>	30-50 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3-4x / Bein		<b>Intensität</b>	60-90%



## Dehnung Oberschenkelrückseite 1

**Ziel:** Verbesserung der Kniestreckung, Entlastung der Lendenwirbelsäule.

### Ausgangsstellung



- In Schrittstellung gehen.
- Das vordere Bein ist gestreckt, das hintere Bein ist leicht gebeugt.
- Die Belastung überwiegend auf das hintere Bein verteilen.
- Der Oberkörper ist nach vorne geneigt.
- Der Rücken bleibt gerade bzw. in Richtung Hohlkreuz spannen.
- Der Fuß des vorderen Beines bleibt auf dem Boden und wird **nicht** angehoben.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Spüre deutliches Zuggefühl an der Oberschenkelrückseite; sollte aber nicht als Schmerz empfunden werden!

### Übungsausführung:

Oberkörper bei gestrecktem Knie nach vorne neigen. Um andere Muskelanteile zu akzentuieren kann das Knie etwas gebeugt werden, dabei den Oberkörper weiter nach vorne neigen.

<b>Wiederholungen</b>	45-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	5-10 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x		<b>Intensität</b>	70-80%



## Wadendehnung

**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%



## Wadendehnung der tieferen Muskelschicht

**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%