

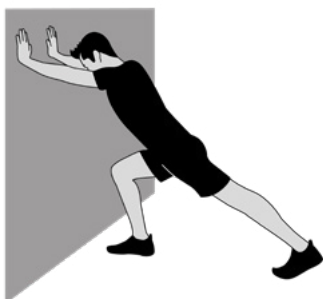
STRAT- NINGS- PLAN

6 DEHNÜBÜNGEN



// DEHNUNG 1

Wade einseitig,
Wand-Schrittstellung



Ausgangsposition: Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, vorderes Bein etwas gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse/Mittelfuß des zu dehnenden Beines ohne Kontakt zur Unterlage, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Ausgangsposition einnehmen, Ferse in Richtung Boden absenken und halten

Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Unterschenkelmuskulatur (Wade)

Endposition: Ferse in Richtung Boden abgesenkt (Fuß in Dorsalextension)

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

// DEHNUNG 2

Oberschenkelrückseite und Wade,
einseitige Schrittstellung



Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Lendenwirbelsäule in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen

Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Oberschenkelmuskulatur

Endposition: Lendenwirbelsäule in (Hyper-)Lordose, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

// DEHNUNG 3

Oberschenkelvorderseite,
Einbeinstand



Ausgangsposition: aufrechter Stand, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf: Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen

Dehnungsreiz: im Bereich vorderer Oberschenkelmuskulatur

Endposition: Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

// DEHNUNG 4

Adduktoren einseitig,
breiter Stand



Ausgangsposition: Grätschstand, Füße parallel zueinander, das zu dehnende Bein gestreckt, das andere (Standbein) etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände in die Seiten gestützt, Blick noch vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Körperschwerpunkt auf die nicht zu dehnende Seite verlagern, Kniegelenk beugen und nach vorn schieben, Becken/Rumpf in Richtung gebeugtes Bein schieben

Dehnungsreiz: im Bereich innerer Oberschenkelmuskulatur

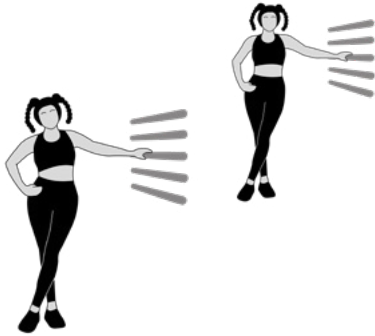
Endposition: das Standbein stärker gebeugt, das Knie nach vorn geschoben, Rumpf/ Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein, das gestreckte Bein befindet sich somit in einer verstärkten Abduktionsposition

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

// DEHNUNG 5

Tensor fasciae latae,
Stand



Ausgangsposition: aufrechter Stand, beide Beine gestreckt und gekreuzt, Füße minimal nach außen rotiert (Zehen zeigen zueinander), das Bein der Sprossenwand-abgewandten Seite nach vorn gesetzt, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, eine Hand in die Seite gestützt, eine Hand ggf. zur Stabilisierung an Sprossenwand

Bewegungsablauf: das der Sprossenwand zugewandte Becken schräg nach vorn und in Richtung Sprossenwand schieben

Dehnungsreiz: im Bereich seitlich äußerer Hüftmuskulatur

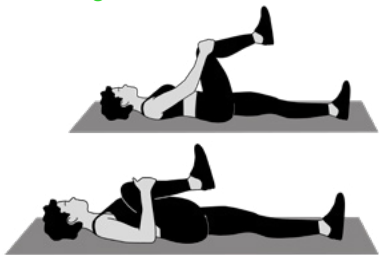
Endposition: Becken/Hüfte deutlich in Richtung Sprossenwand verschoben, Füße weiterhin am Boden

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

// DEHNUNG 6

Gesäß- und Hüftstrecker,
Rückenlage



Ausgangsposition: stabile Rückenlage, beide Hände umschließen ein Knie, welches angewinkelt wird

Bewegungsablauf: Knie mit Unterstützung der Hände Richtung Bauch ziehen und dabei die Rückenlage nicht verlassen

Dehnungsreiz: deutliche Spannung in der Gesäßmuskulatur spürbar

Endposition: Hände halten Knie gespannt

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden