

## Verkürzte Muskulatur:

### Gerade vordere Oberschenkelmuskulatur (M. rectus femoris)

#### Ausgangsstellung:

Mit der linken Hand auf der Sessellehne abstützen. Die rechte Hand umfasst den rechten Fuß. Oberkörper aufrichten, das linke Knie und die Hüfte strecken. Das Becken nach hinten kippen, dabei den Unterbauch Richtung Nabel hochziehen. Den rechten Oberschenkel nach hinten ziehen, dabei bleibt der Unterbauch in Spannung (kein Hohlkreuz!).

#### Ausführung:

Die rechte Hüfte strecken, die rechte Ferse Richtung Gesäß bringen, bis an der Vorderseite des rechten Oberschenkels eine leichte Dehnung spürbar wird. Das rechte Fußgelenk gegen die rechte Hand spannen - 5 Sekunden halten.

Entspannen, mit der rechten Hand die rechte Ferse Richtung Gesäß ziehen, bis eine deutliche, aber nicht schmerzhafte Dehnung im Muskel spürbar wird. Die Dehnung 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

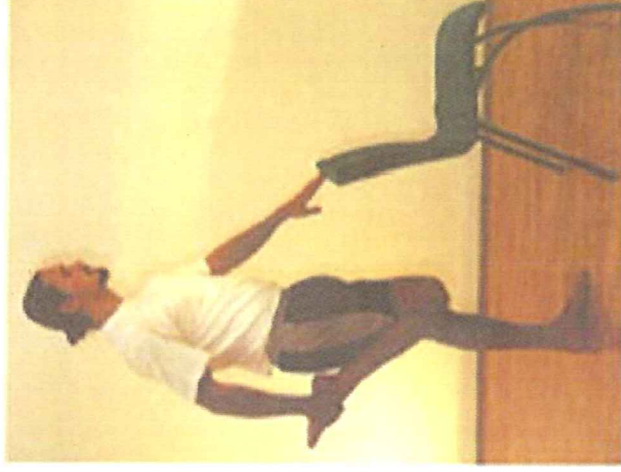
Da diese Übung sehr häufig falsch ausgeführt wird, müssen alle Anweisungen genau befolgt werden, damit sie effektiv ist!

Häufiger Fehler: Ein Hohlkreuz entsteht, das Becken wird verdreht, der Oberkörper wird zur Seite geneigt.

Ausgangsstellung



Dehnung



## Verkürzte Muskulatur:

### Gerade vordere Oberschenkelmuskulatur (M. rectus femoris)

#### Ausgangsstellung:

Linke Gesäßhälfte und Oberschenkel auf dem Sessel, rechtes Bein ist frei, die linke Hand stützt sich auf die Sessellehne. Rechtes Knie vorne hochziehen, die rechte Hand umfasst den rechten Fuß, dann das Knie Richtung Boden und den Oberkörper nach vorne bringen, dabei den Unterbauch Richtung Nabel hochziehen.

#### Ausführung:

Das rechte Knie durch Zug am Unterschenkel nach hinten bringen, bis ein Ziehen im Oberschenkel entsteht. Unterschenkel gegen die Hand spannen – 5 Sekunden halten. Das rechte Knie weiter nach hinten bringen, bis ein deutliches, aber kein schmerzhaftes Ziehen im vorderen Oberschenkelmuskel spürbar ist. Die Dehnung 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Achten Sie darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht, das Becken darf nicht verdreht werden.



### Verkürzte Muskulatur:

3 **Hintere Oberschenkelmuskulatur (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus), M. gluteus maximus**

#### Ausgangsstellung:

Rücklage, linkes Bein gestreckt, beide Hände umfassen den rechten Oberschenkel unterhalb der Kniekehle und ziehen ihn so weit Richtung Brustkorb, dass das linke Bein noch gestreckt liegenbleibt. Der rechte Oberschenkel wird in dieser Stellung fixiert.

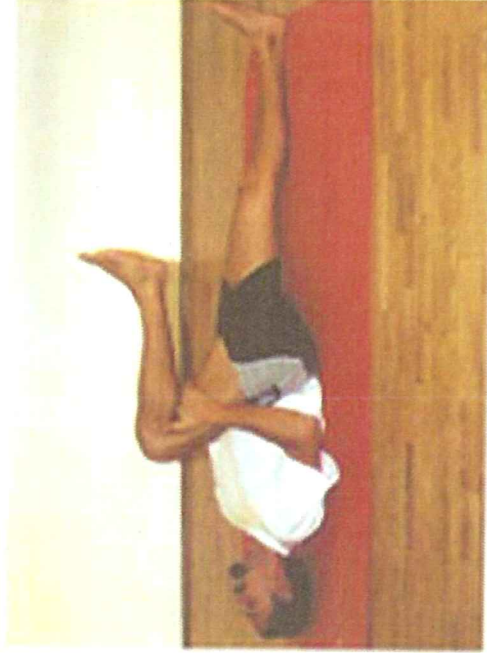
#### Ausführung:

Rechten Vorfuß und Zehen hochziehen, das rechte Knie langsam strecken, bis ein Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist. Oberschenkel gegen die Hände spannen – 5 Sekunden halten. Oberschenkel weiter Richtung Brustkorb ziehen, bis ein deutliches, aber kein schmerzhaftes Ziehen zu spüren ist. Dehnung 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Oberschenkel nie senkrecht fixieren, das Knie ganz durchstrecken und das gestreckte Bein Richtung Oberkörper ziehen, da dadurch eine zu große Belastung für die Lendenwirbelsäule entsteht.

Ausgangsstellung



Dehnung





Verkürzte Muskulatur:

## Allgemeine Dehnungsübung für die meisten Muskeln um das Hüftgelenk

4

### Ausgangsstellung:

Linke Hand stützt sich auf dem Sessel ab, das rechte Knie liegt auf einem Kissen. Das linke Bein gestreckt mit der Ferse auf den Boden stellen. Das rechte Hüftgelenk strecken, der Oberkörper bleibt aufrecht, ohne ein Hohlkreuz zu machen.

### Ausführung:

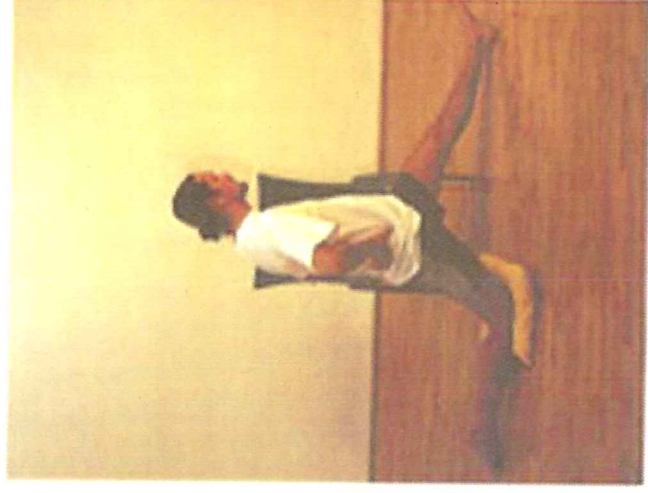
Mit dem gestreckten linken Bein soweit nach vorne gleiten, bis die Muskeln an der Rückseite des linken Oberschenkels und die Muskeln an der Vorderseite des rechten Oberschenkels und der Hüfte zu spüren sind. Die linke Ferse in den Boden drücken – 5 Sekunden halten. Entspannen, mit der linken Ferse soweit wie möglich nach vorne gleiten, bis ein deutliches, aber kein schmerzhaftes Dehngefühl spürbar ist. Dehnung 15 bis 60 Sekunden halten.

### Anmerkungen:

Bei dieser Dehnübung kann viel Belastung auf das rechte Kniegelenk kommen.

### Häufiger Fehler:

Das Becken wird verdreht oder nach hinten gekippt, der Oberkörper wird zur Seite geneigt oder verdreht. Das linke Bein wird nach außen oder innen gedreht.



## Verkürzte Muskulatur:

### Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)

5

#### Ausgangsstellung:

Beine in Grätschstellung. Füße zeigen nach außen, der Oberkörper ist aufrecht.

#### Ausführung:

Die Beine zueinanderspannen, die Füße bleiben dabei stehen – 5 Sekunden halten. Entspannen, mit den Füßen so weit auseinandergleiten, bis ein deutliches, aber nicht schmerzhaftes Dehngefühl spürbar ist. 15 bis 60 Sekunden halten.

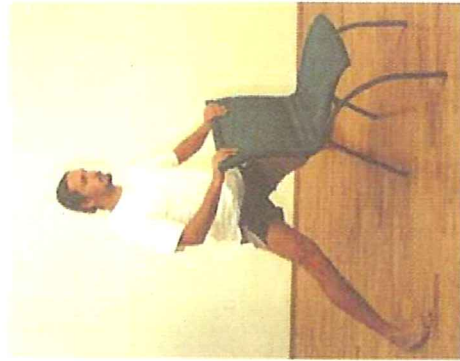
#### Anmerkungen:

Lendenwirbelsäule gerade halten.

Ausgangsstellung



Dehnung



-14-

## Verkürzte Muskulatur:

### Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren), Hüftstecker

6

#### Ausgangsstellung:

Beine in Grätschstellung. Füße zeigen nach vorne, beide Hände stützen sich vorne auf dem Sessel ab, den Oberkörper nach vorne beugen, der Rücken bleibt dabei gerade.

#### Ausführung:

Die Oberschenkel zueinanderspannen, die Füße bleiben dabei stehen – 5 Sekunden halten. Entspannen, mit den Füßen so weit auseinandergleiten, bis ein deutliches, aber nicht schmerzhaftes Dehngefühl spürbar ist. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Lendenwirbelsäule gerade halten.

Ausgangsstellung



Dehnung



-15-



## Verkürzte Muskulatur:

# 7 Hüftbeugemuskulatur (M. iliopsoas)

### Ausgangsstellung:

Das rechte Knie auf einen Polster stellen, der linke Fuß steht vorne auf dem Boden, Knie und Hüfte sind gebeugt. Die linke Hand stützt sich am Sessel ab. Das rechte Hüftgelenk strecken, der Oberkörper ist aufrecht, den Unterbauch spannen (Richtung Nabel hochziehen). Die rechte Ferse nach außen drehen.

### Ausführung:

Das Becken nach vorne bewegen, bis die Muskeln an der Innenseite des rechten Oberschenkels zu spüren sind, das linke Knie wird dabei gebeugt. Die Muskulatur anspannen, wie wenn man die rechte Hüfte und das linke Knie beugen wollte – 5 Sekunden halten. Entspannen, das Becken soweit wie möglich nach vorne bewegen, die rechte Gesäßhälfte dabei anspannen und das linke Knie beugen. Es soll ein deutliches, aber kein schmerzhaftes Dehngefühl spürbar sein. 15 bis 60 Sekunden halten.

### Anmerkungen:

Die Dehnung kann auch ohne Anspannungsphase durchgeführt werden. Es darf kein Hohlkreuz entstehen, das Becken nicht verdreht werden.



## Verkürzte Muskulatur:

### 8 Gesäßmuskulatur (Mm. gluteae), M. piriformis

#### Ausgangsstellung:

Rückanlage. Das rechte Bein in Hüft- und Kniegelenk ca. 60 Grad biegen, die rechte Fußsohle auf dem Boden. Die Außenseite der linken Ferse legt sich an die Außenseite des rechten Kniegelenks. Die rechte Hand hält den rechten Beckenkamm fest, der linke Arm liegt ausgestreckt neben dem Körper.

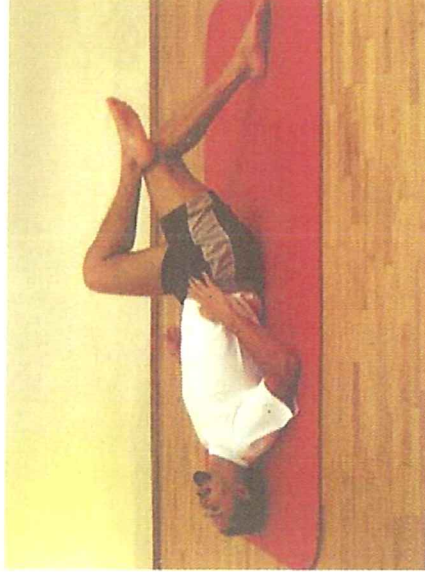
#### Ausführung:

Der linke Fuß zieht den rechten Oberschenkel nach innen, dabei bleibt die rechte Fußsohle auf dem Boden, ebenso die rechte Beckenseite. Soweit ziehen, bis eine Dehnung an der Rück- und Außenseite der Gesäß- und Hüftmuskulatur zu spüren ist. Den rechten Oberschenkel gegen die linke Ferse spannen – 5 Sekunden halten. Entspannen. Den rechten Oberschenkel mit der linken Ferse weiter nach innen ziehen, bis eine deutliche Dehnung zu spüren ist. 15 bis 60 Sekunden halten.

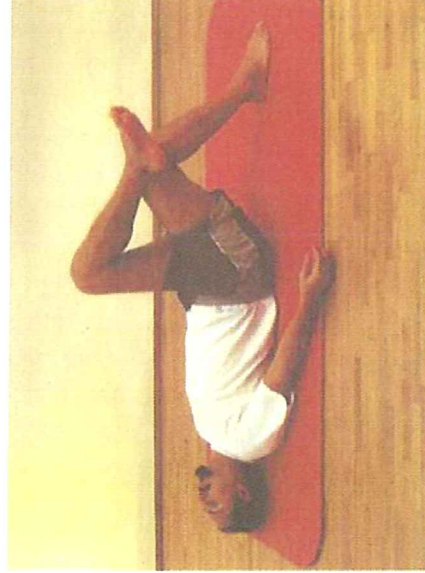
#### Anmerkungen:

Die rechte Beckenseite nicht von der Unterlage wegheben. Darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht.

Ausgangsstellung



Dehnung





### Verkürzte Muskulatur:

## Rückenstreckmuskulatur (Mm. erectores spinae)

9

#### Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Hände umfassen die Oberschenkel unterhalb der Kniekehle und ziehen sie Richtung Brustkorb.

#### Ausführung:

Das Gesäß gegen den Boden drücken und beide Oberschenkel gegen die Hände spannen – 5 Sekunden halten. Entspannen. Die Oberschenkel weiter Richtung Brustkorb ziehen, bis ein leichtes Dehngefühl im unteren Rücken zu spüren ist.

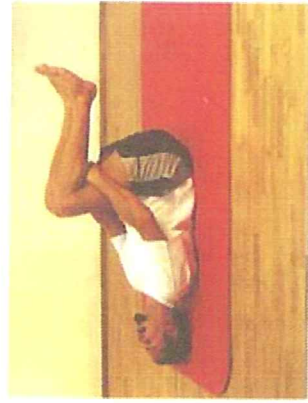
#### Anmerkungen:

Wenn Schmerzen oder ein Ausstrahlen in die Beine zu spüren ist, die Dehnung sofort beenden.

#### Ausgangsstellung



#### Dehnung



-20-

### Verkürzte Muskulatur:

## Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius, M. soleus, M. plantaris)

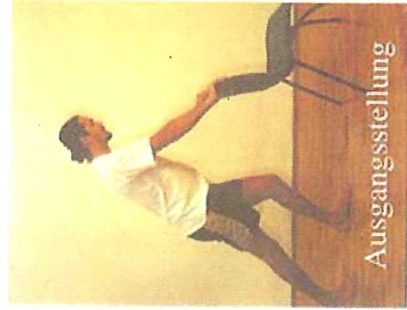
10

#### Ausgangsstellung:

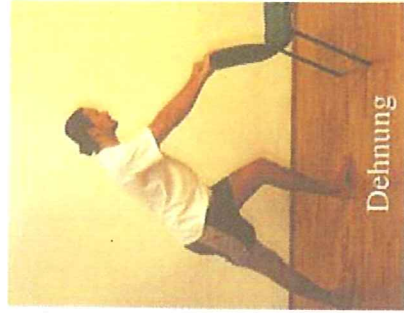
Das linke Bein steht vorne. Knie und Hüfte sind gebeugt. Das rechte Bein ist nach hinten gestreckt, die Ferse hat keinen Bodenkontakt. Der Oberkörper und das rechte Bein – in Knie und Hüfte gestreckt – bilden eine Linie. Die Hände stützen sich am Sessel ab.

#### Ausführung:

Die linke Hüfte und das Kniegelenk beugen, die rechte Ferse auf den Boden bringen, dabei ist die Muskulatur in der rechten Kniekehle und an der Hinterseite des Unterschenkels spürbar. Den rechten Fußballen in den Boden drücken – 5 Sekunden halten. Entspannen. Knie und Hüfte weiter beugen, den Oberkörper etwas weiter vor neigen, die rechte Ferse in den Boden drücken, bis eine deutliche, aber nicht schmerzhafte Dehnung spürbar ist. 15 bis 60 Sekunden halten. Darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht.



#### Ausgangsstellung



#### Dehnung

-21-



## Verkürzte Muskulatur:

11

### Seitliche Rumpfmuskulatur (M. quadratus lumborum)

#### Ausgangsstellung:

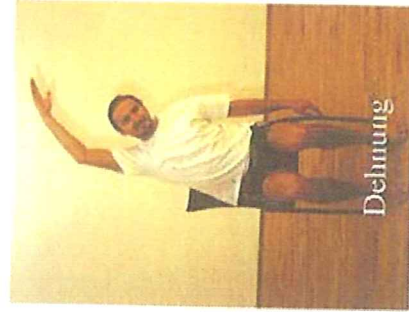
Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken ist lang, der Blick ist nach vorne gerichtet, die Schultern sind locker. Den rechten Arm nach oben über den Kopf heben, die Handfläche zeigt Richtung Boden.

#### Ausführung:

Langsam in der Taille seitwärts beugen, bis ein Dehngefühl an der rechten Seite des Rumpfes spürbar ist. Das Gesäß bleibt dabei fest auf der Sitzfläche. Den Oberkörper dabei nicht verdrehen.

#### Anmerkungen:

Kopf und Nacken in einer Linie mit der Wirbelsäule halten. Langsam aus der Dehnstellung in die Ausgangsstellung zurückgehen, keine ruckartige Bewegung machen.



-22-



## Verkürzte Muskulatur:

12

### Brustmuskulatur (M. pectoralis major), M. biceps brachii

#### Ausgangsstellung:

Die rechte Körperseite zeigt zum Türrahmen. Der ausgestreckte rechte Arm wird in Schulterhöhe seitlich angehoben und die Hand gegen den Türrahmen gelegt.

#### Ausführung:

Der Körper wird nach links gedreht, bis die Muskulatur an der Vorderseite des rechten Oberarmes, der Brust und der Schulter spürbar ist. Den rechten Arm gegen den Türrahmen drücken – 5 Sekunden halten. Entspannen. Den Körper weiter nach links drehen, bis eine deutliche Dehnung der Muskulatur spürbar ist. 15 bis 60 Sekunden halten.



-23-



### Verkürzte Muskulatur:

## 13 Nackenmuskulatur

(M. trapezius, pars descendens)

#### Ausgangsstellung:

Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken lang, die Schultern sind entspannt.

#### Ausführung:

Den Kopf zur linken Schulter neigen. Die rechte Schulter absinken lassen, bis ein leichtes Dehngefühl entsteht. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Der Muskel ist häufig stark verspannt, daher nur sehr sanft dehnen und zu starke Dehnreize sowie ruckartige Bewegungen vermeiden. Durch kleine Variationen der Kopfbewegung können die Verspannungen individuell aufgesucht und diese Bereiche entspannt werden.



### Verkürzte Muskulatur:

## 14 Schulterblattheber (M. levator scapulae)

#### Ausgangsstellung:

Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken lang, die Schultern sind entspannt.

#### Ausführung:

Den Kopf zur linken Schulter neigen und so drehen, dass die Nasenspitze Richtung rechten Fuß zeigt. Es soll nur ein leichtes Dehngefühl an der rechten Nackenseite hinunter zum Schulterblatt spürbar sein. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Da der Nacken ein sehr sensibler Bereich ist, muss die Dehnung mit sehr viel Feingefühl durchgeführt werden. Ein zu starker Dehnreiz kann sich negativ auswirken und zu noch größeren Verspannungen führen.





### Verkürzte Muskulatur:

## 13 Nackenmuskulatur

(M. trapezius, pars descendens)

### Ausgangsstellung:

Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken lang, die Schultern sind entspannt.

### Ausführung:

Den Kopf zur linken Schulter neigen. Die rechte Schulter absinken lassen, bis ein leichtes Dehngefühl entsteht. 15 bis 60 Sekunden halten.

### Anmerkungen:

Der Muskel ist häufig stark verspannt, daher nur sehr sanft dehnen und zu starke Dehnreize sowie ruckartige Bewegungen vermeiden. Durch kleine Variationen der Kopfbewegung können die Verspannungen individuell aufgesucht und diese Bereiche entspannt werden.



### Verkürzte Muskulatur:

## 14 Schulterblattheber (M. levator scapulae)

### Ausgangsstellung:

Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken lang, die Schultern sind entspannt.

### Ausführung:

Den Kopf zur linken Schulter neigen und so drehen, dass die Nasenspitze Richtung rechten Fuß zeigt. Es soll nur ein leichtes Dehngefühl an der rechten Nackenseite hinunter zum Schulterblatt spürbar sein. 15 bis 60 Sekunden halten.

### Anmerkungen:

Da der Nacken ein sehr sensibler Bereich ist, muss die Dehnung mit sehr viel Feingefühl durchgeführt werden. Ein zu starker Dehnreiz kann sich negativ auswirken und zu noch größeren Verspannungen führen.





## Verkürzte Muskulatur:

15

### Nackelmuskulatur (M. splenius capitis, Sternocleidomastoideus für die Seitendrehung des Kopfes)

#### Ausgangsstellung:

Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken ist lang, die Schultern sind entspannt. Die rechte Hand liegt im Bereich des rechten Kiefers.

#### Ausführung:

Die rechte Hand dreht den Kopf langsam nach links, der Nacken bleibt dabei lang, der Blick ist etwas nach unten gerichtet. Beim Auftauchen eines leichten Dehngefühls an dieser Stelle bleiben und versuchen, die Muskulatur locker zu lassen. Die rechte Wange sanft gegen die rechte Hand lehnen – 5 Sekunden halten. Entspannen. Kopf vorsichtig etwas weiter nach links drehen, bis ein leichtes Dehngefühl spürbar ist. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Die Halswirbelsäule (HWS) während der Dehnung bewusst „langziehen“, da es sonst zu Kompressionen von HWS-Strukturen kommen kann.



-26-

## Verkürzte Muskulatur:

### Hintere Nackenmuskulatur (Rückwärtsbeuger des Kopfes und des Nackens)

16

#### Ausgangsstellung:

Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, der Nacken ist lang, die Schultern sind locker. Die Hände am Hinterkopf verschränken, die Ellbogen zeigen nach vorne.

#### Ausführung:

Kopf und Nacken langsam nach vorne beugen, bis ein leichtes Spannungsgefühl der Muskulatur an der Rückseite des Nackens spürbar wird; der Blick ist nach unten gerichtet. Nach oben schauen, dabei wird der Kopf leicht gegen die Hände gelehnt – 5 Sekunden halten. Entspannen. Nach unten schauen, Kopf und Nacken etwas weiter beugen, bis ein leichtes Dehngefühl zu spüren ist. Die Hände gehen bei der Bewegung mit, ziehen den Kopf aber nicht nach unten. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Die Dehnung soll nur an der Rückseite des Nackens zu spüren sein. Sollte ein Schmerz oder Unbehagen auftreten, die Übung sofort beenden.



-27-

## Verkürzte Muskulatur:

17

### Finger- und Handgelenksstrecker

#### Ausgangsstellung:

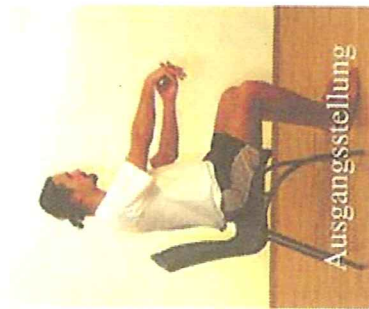
Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind locker. Der rechte Arm wird mit gestrecktem Ellbogen vor dem Körper angehoben. Die Handfläche zeigt zum Boden. Die linke Hand greift von unten in die rechte Hand, die Finger greifen ineinander.

#### Ausführung:

Die linke Hand zieht das rechte Handgelenk vorsichtig in die Beugung, bis auf der Oberseite des Unterarmes ein leichtes Dehngefühl zu spüren ist. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Darauf achten, dass die rechte Schulter nicht hochgezogen wird.



Ausgangsstellung



Dehnung

-28-



## Verkürzte Muskulatur:

### Allgemeine Entspannung der Muskulatur der Innenseite des Armes

18

#### Ausgangsstellung:

Stand oder Sitz. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind locker.

#### Ausführung:

Beide Arme nach außen drehen, die Ellbogen sind dabei gestreckt. Die Finger spreizen und strecken, das Handgelenk ebenfalls strecken. 15 bis 60 Sekunden halten.

#### Anmerkungen:

Im Alltag wird die Beugemuskulatur der Arme und Hände stark beansprucht, daher sollte diese Dehnung öfter durchgeführt werden.



Ausgangsstellung



Dehnung

-29-

