

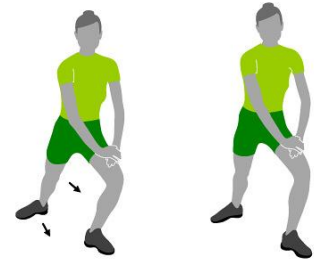
Die besten Dehnübungen Beine

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 40 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1 – Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseiten

Ausgangsposition: Weite Schrittstellung

Übungsaufbau: Stellen Sie den hinteren Fuß in einem 90 Grad Winkel zum vorderen Fuß auf den Boden. Schieben Sie nun die Beininnenseite des hinteren Beines nach vorn-oben, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen. Oberkörper und Becken bleiben während der Übung aufrecht! Sie können sich mit den Armen auf dem vorderen Bein abstützen. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Führen Sie diese Übung mit verschiedenen Bein- und Winkelstellungen durch!

Übung 2 – Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Ausgangsposition: Weit geöffneter Grätschwinkelsitz

Übungsaufbau: Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie Ihren Oberkörper auf den rechten Oberschenkel. Umgreifen Sie dann den rechten Knöchel mit beiden Händen. Strecken Sie nun das rechte Bein ganz durch und beugen Sie den Oberkörper in Richtung Fuß bis der Dehnreiz zu spüren ist. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

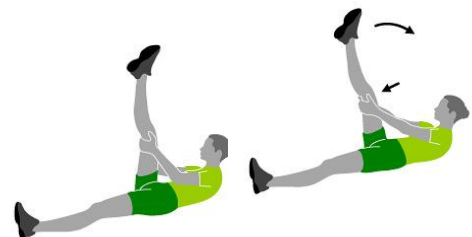


Anmerkungen: Führen Sie diese Übung nicht zu schwungvoll aus, da sonst Rücken, Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder zu starken Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt werden.

Übung 3 – Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Beugen Sie das rechte Bein zum Oberkörper, dabei dürfen Sie den Kopf ruhig ein wenig anheben, und umgreifen Sie das Bein mit beiden Armen unterhalb des Kniegelenks. Strecken Sie nun langsam das rechte Bein vollständig durch und ziehen Sie das Bein sanft zum Oberkörper, bis Sie einen Dehnreiz spüren. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.

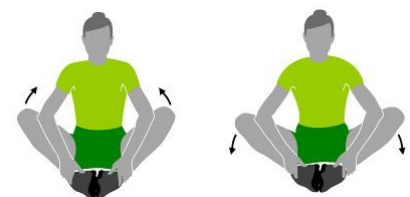


Anmerkungen: Führen Sie diese Übung nicht zu schwungvoll aus, weil Ihr Rücken sonst zu starken Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt ist. Während des Dehnens sollten Sie außerdem die Hüfte nicht seitlich kippen oder ins Hohlkreuz fallen.

Übung 4 – Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition auf dem Boden

Übungsaufbau: Winkeln Sie die Beine so an, dass Ihre Knie nach außen zeigen und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Ergreifen Sie nun mit den Händen Ihre Fußgelenke und ziehen Sie die Füße dicht zum Körper. Mit den Unterarmen drücken Sie gleichzeitig Ihre Beine in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz spüren.



Anmerkungen: Diese Übung ist nicht für Personen geeignet, die unter Kniebeschwerden leiden.

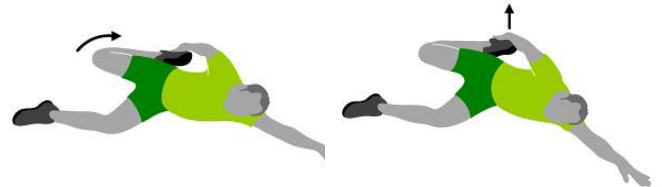
Die besten Dehnübungen Oberschenkel

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 40 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1 – Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition: Seitlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie das untere Bein am Kniegelenk um ca. 90 Grad an. Das obere Bein beugen Sie und ergreifen den Fuß mit der gleichseitigen Hand. Ziehen Sie nun den Bauch ein und schieben Sie das Becken nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Ihr Knie darf während der Übung nicht seitlich ausweichen. Halten Sie außerdem das Becken frontal und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Übung 2 – Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition: Bauchlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und ergreifen Sie den Fuß mit der gleichseitigen Hand. Ziehen Sie den Bauch ein, drücken Sie Ihr Becken gegen den Boden und, wenn möglich, heben Sie Ihr Knie, bis Sie den Dehnreiz spüren. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem linken Bein.

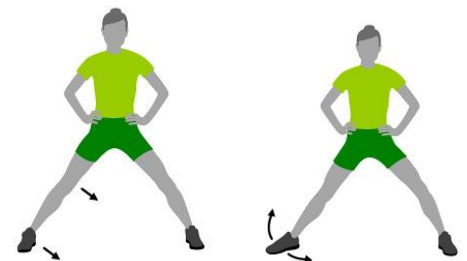


Anmerkungen: Ihr Knie darf während der Übung nicht seitlich ausweichen. Halten Sie außerdem das Becken frontal und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Übung 3 – Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite

Ausgangsposition: Aufrechter Stand

Übungsaufbau: Schieben Sie ein Bein zur Seite, wobei der Fuß auf dem Boden aufliegt. Gehen Sie mit Ihrem Becken tiefer und drücken Sie gleichzeitig die Innenseite des gestreckten Beines in Richtung Standbein, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übung aufrecht.

Übung 4 – Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Beugen Sie das rechte Bein, bis der Oberschenkel auf dem Oberkörper aufliegt. Sie dürfen Ihren Kopf dabei gern leicht anheben. Umfassen Sie den rechten Oberschenkel mit beiden Armen und strecken Sie den Unterschenkel, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Lassen Sie Ihre Hüfte während des Dehnens nicht zur Seite kippen und fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.

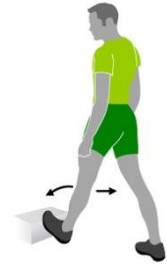
Die besten Dehnübungen Unterschenkel

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 40 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1 – Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Stand

Übungsaufbau: Stellen Sie sich mit einem Abstand von 0,5 – 1m vor eine unbewegliche, senkrechte Fläche. Setzen Sie Ihren rechten Fuß so mit der Ferse auf dem Boden auf, dass der Vorderfuß möglichst hoch auf der senkrechten Fläche aufliegt. Drücken Sie Ihr rechtes Knie nach hinten durch und gehen Sie anschließend mit Bein und Oberkörper solange nach vorn, bis Sie einen deutlichen Dehnreiz wahrnehmen. Führen Sie die Übung auch mit dem linken Bein durch.



Anmerkungen: Weichen beim Durchführen der Übung nicht nach hinten aus!

Übung 2 – Beweglichkeit der Wadenmuskulatur, Mobilisation der Achillessehne und des Fußgelenkes

Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Verlagern Sie Ihr Körpergewicht so, dass es sich zwischen beiden Beinen befindet. Schieben Sie das hintere Knie nun nach vorn-unten und senken Sie Ihren Rumpf, bis Sie den Dehnreiz spüren. Halten Sie dabei Ihren Rumpf aufrecht und die Ferse am Boden. Üben Sie auch mit vertauschten Beinen.



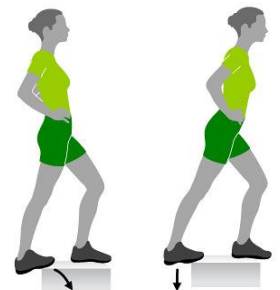
Anmerkungen: Machen Sie während des Übens kein Hohlkreuz, halten Sie Ihr Becken frontal.

Übung 3 – Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Für diese Übung benötigen Sie eine Matte oder eine ähnliche waagerechte Fläche, auf die Sie sich stellen können!

Strecken Sie ein Bein gerade nach hinten und setzen Sie den Fußballen auf den Mattenrand (respektive den Rand der von Ihnen gewählten Fläche) auf. Schieben Sie nun das gestreckte Bein mit der Ferse nach hinten und in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Weichen Sie mit der Hüfte nicht seitlich aus und fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Übung 4 – Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie beide Arme in Verlängerung Ihres Rückens über dem Kopf. Strecken Sie gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten. Setzen Sie den Fuß des gestreckten Beins mit dem Ballen auf und schieben Sie die Ferse rückwärts in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz spüren. Drücken Sie zur Verstärkung des Effektes das Knie des gestreckten Beines verstärkt nach hinten-oben. Üben Sie auch mit dem anderen Bein.



Anmerkungen: Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz und weichen Sie nicht mit der Hüfte seitlich aus.