

Stretching - Dehnungs- gymnastik II

Inhalt Dehnübungen für Hüfte und Beine

1. Einleitung

Grundsätzliche Aspekte und die Prinzipien zur Durchführung des Stretching wurden im ersten Teil besprochen (Lehrbogen Nr. ???). Dort sind außerdem Dehnübungen für den Oberkörper nachzulesen. In diesem zweiten Teil sollen Dehnübungen für Hüfte und Beine vorgestellt werden.

2. Dehnübungen für Hüfte und Beine

Dehnung der Adduktoren (Hüftinnen- seite oder Leiste) und inneren Ober- schenkelmuskulatur (Bild 1):

Im aufrechten Sitz werden die Fußflächen aneinander gesetzt; die Füße werden ganz dicht an den Körper geführt und mit den Händen festgehalten. In dieser Position sollen die Knie so weit wie möglich in Richtung Boden bewegt werden. An der individuellen Schmerzgrenze soll diese Dehnstellung 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.



Bild 1

Variante 1 (Bild 2): Eine verstärkte Dehnwirkung erzielt man, wenn man die Übung wie oben beschrieben durchführt und zusätzlich den Oberkörper und das Becken nach vorne neigt. Dabei soll der Oberkörper gerade bleiben!

Variante 2: Nach der Dehnung, die oben erläutert wurde, erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem der Übende seine Knie gegen den Widerstand eines Partners zu schließen versucht. Die Kontraktion dauert 5 Sekunden; danach wird die

Muskulatur für 3-5 Sekunden entspannt und abermals gedehnt.

Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 3):

Im aufrechten Sitz werden die gestreckten Beine möglichst weit gegrätscht. Die Fußspitzen sollen dabei angezogen sein, und die Knie sind vollständig durchgedrückt. Der Übende neigt seinen geraden Oberkörper nach vorne in Richtung Boden. An der individuellen Schmerzgrenze soll diese Position 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.

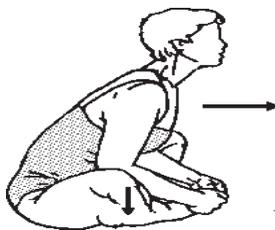


Bild 2

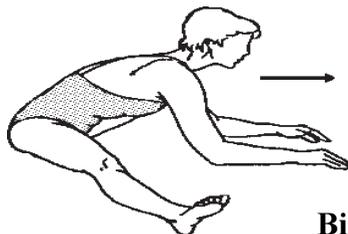


Bild 3

Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 4):

Aus dem aufrechten Kniestand wird ein Bein gestreckt zur Seite weggegrätscht. Der Oberschenkel des knieenden Beins und der Oberkörper sind senkrecht und bilden eine Linie. Das abgespreizte Bein steht auf der Fußinnenkante, wobei die Fußspitze nach vorne zeigt. Dieses Bein wird so weit wie möglich abgespreizt. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann wieder langsam aufgelöst werden.



Bild 4

Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 5):

Aus einer weiten Grätschstellung mit aufrechem Oberkörper heraus wird ein Bein angewinkelt und das Körpergewicht auf das angewinkelte Bein verlagert. Die Füße stehen parallel zueinander, und beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Arme können bei dieser Übung angehoben oder



Bild 5

zum Abstützen auf dem Oberschenkel benutzt werden. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden beibehalten und dann langsam aufgelöst werden.

Dehnung der hinteren, äußeren Oberschenkelmuskulatur und der Gesäßmuskulatur (Bild 6):

Im aufrechten Sitz mit gestreckten Beinen wird ein Bein angewinkelt und über das andere gestreckte Bein gesetzt. Der Fuß setzt auf Höhe des Oberschenkels auf. Mit dem einen Arm stützt sich der Übende ab, mit dem anderen drückt er das angewinkelte Bein möglichst nahe an den Oberkörper heran. Diese Position soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

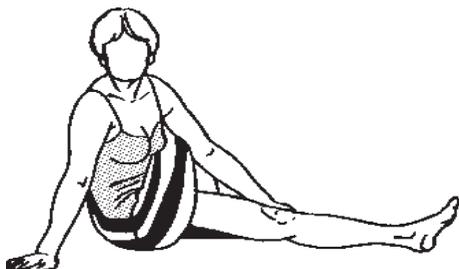


Bild 6

Dehnung der tiefen Hüftbeugermuskulatur (Bild 7):

Mit aufrechtem Oberkörper wird ein weiter Ausfallschritt nach vorne durchgeführt. Die Hände können als Abstützung auf den Oberschenkel des vorderen, angewinkelten Beines aufgesetzt werden. Diese Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann wieder langsam aufgelöst werden.

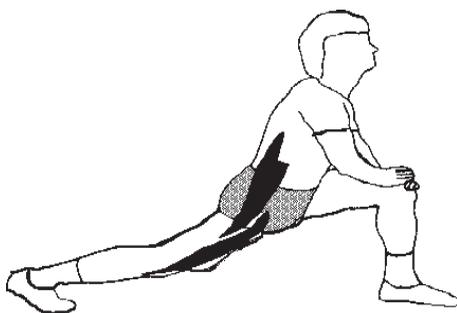


Bild 7

Variante (Bild 8): Aus der oben beschriebenen Position wird das Knie des hinteren Beines auf den Boden aufgesetzt; dadurch wird eine verstärkte Dehnung erzielt. Es ist darauf zu achten, daß bei dieser Übung keine Hohlkreuzhaltung entsteht!

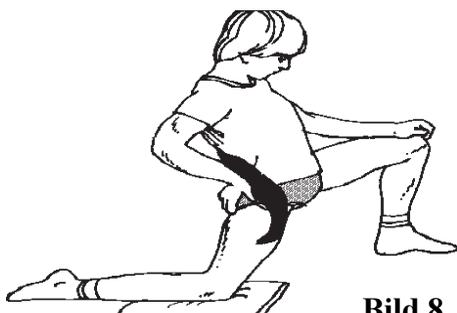


Bild 8

Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur (Bild 9):

Der Übende liegt flach mit gestreckten Beinen am Boden; ein Bein wird angewinkelt, und das Knie wird mit den Armen zur Brust gezogen. Dabei soll das andere Bein gestreckt am Boden liegen bleiben. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

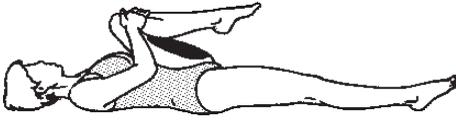


Bild 9

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 10):

Im aufrechten Sitz liegen beide Beine nebeneinander und sind gestreckt; die Fußspitzen sind angezogen. Der Übende beugt seinen geraden Oberkörper nach vorne ab und preßt dabei die gestreckten Beine fest an den Boden. Das Ziel sollte seine, die eigenen Fußspitzen zu erreichen. Die Dehnung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

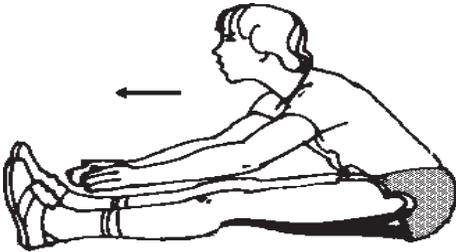


Bild 10

Variante 1: die Übung wird wie beschrieben ausgeführt und ein Partner drückt den Oberkörper bis zur Schmerzgrenze in Richtung Knie nach vorn-unten. Dabei darf der Rücken nicht krumm gemacht werden.
 Variante 2: Zunächst erfolgt das Abbeugen des geraden Oberkörpers bei gestreckten Beinen und gestreckten Füßen. An dem Punkt, wo die individuelle Dehnngrenze erreicht ist, werden beide Fußspitzen angezogen. Diese Dehnstellung sollte dann 5-10 Sekunden gehalten und danach langsam aufgelöst werden.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 11):

Im Kniestand mit aufrechtem Oberkörper wird ein Bein nach vorne weggestreckt. Der Fuß des gestreckten Beines setzt mit der Ferse auf, so daß die Fußspitze nach oben zeigt. In dieser Position wird der Oberkörper über das gestreckte Bein abgebeugt. An der Schmerzgrenze soll die Dehnung 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.
 Variante 1: die Fußspitze des gestreckten

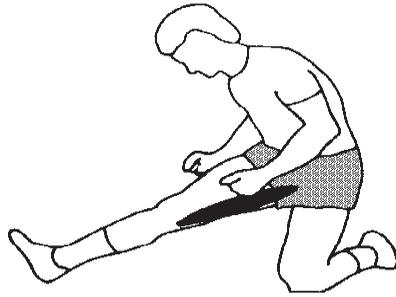


Bild 11

Beins ist zunächst gestreckt; der Oberkörper wird über das gestreckte Bein mit gestreckter Fußspitze abgebeugt. Wenn die Dehnstellung erreicht ist, wird die Fußspitze angezogen und diese Position 5-10 Sekunden beibehalten.
 Variante 2: nach der beschriebenen Dehnung erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem mit dem gestreckten Bein Druck auf den Boden ausgeübt wird. Nach einer Anspannung von 5 Sekunden erfolgt eine Entspannung von 3-5 Sekunden und eine erneute Dehnung.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 12):

Der Übende liegt flach mit gestreckten Beinen am Boden. Ein Partner bewegt ein Bein des Übenden gestreckt zunächst in die Senkrechte, er führt es dann in Richtung Oberkörper des Liegenden. Das andere Bein muß dabei gestreckt an den Boden gepreßt werden und kann ggf. vom Partner am Boden fixiert werden. Die Dehnung erfolgt bis an die individuelle Schmerzgrenze, die meist dann erreicht ist, wenn das am Boden liegende Bein langsam vom Boden abhebt. Die Dehnung dauert 5-10 Sekunden und soll langsam wieder aufgelöst werden.

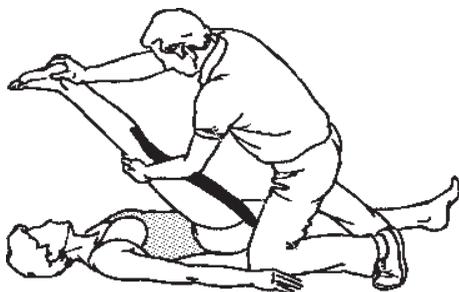


Bild 12

Variante: nach der beschriebenen Dehnung erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem der Liegende sein Bein gegen den Widerstand des Partners drückt (5 Sekunden). Nach einer Entspannungsphase (3-5 Sekunden) erfolgt eine nochmalige Dehnung.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Bild 13):

Im aufrechten Stand wird ein Bein angewinkelt; der Fuß des angewinkelten Beines wird mit einer (oder beiden)

Händen zum Gesäß gezogen. Der Oberkörper sollte mit dem Oberschenkel des angewinkelten Beines eine Linie bilden; eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden! Beide Knie sollten dicht beieinander gehalten werden! Diese Position soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

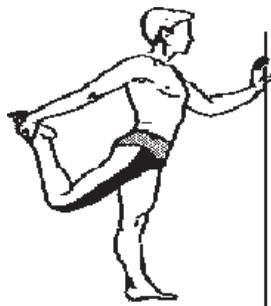


Bild 13

Variante 1: nach der oben beschriebenen Dehnung erfolgt ein Anspannen der Muskulatur, indem der Übende mit dem Fuß des angewinkelten Beines Druck auf die Hand ausübt (5 Sekunden). Nach einer anschließenden Entspannung von 3-5 Sekunden erfolgt eine nochmalige Dehnung.

Variante 2: die Übung kann wie beschrieben auch in der Bauchlage oder in der Seitenlage ausgeführt werden.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Bild 14):

Aus dem Kniestand mit aufrechtem Oberkörper wird ein Bein nach vorne gesetzt; Ober- und Unterschenkel des nach vorne gesetzten Beines bilden einen Winkel von ca. 90 Grad. Mit einer Hand wird der Fuß des sich im Kniestand befindlichen Beines zum Gesäß gezogen. Die andere Hand kann als Abstützung fungieren. Eine Hohlkreuzhaltung ist

dabei zu vermeiden. Die Dehnung sollte 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

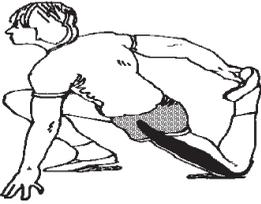


Bild 14

Dehnung der Wadenmuskulatur (Bild 15):

Im aufrechten Stand stützt sich der Übende mit den Händen an einer Wand o.ä. ab und steht in Schrittstellung. Das wandnahe Bein ist leicht angewinkelt, das andere Bein bleibt bei dieser Übung immer gestreckt. Es wird soweit von der Wand entfernt, daß die gesamte Fußsohle gerade noch Bodenkontakt behält. Beide Fußspitzen zeigen zur Wand. Die Dehnung erfolgt für 5-10 Sekunden und wird danach langsam aufgelöst.



Bild 15

Variante: nach der beschriebenen Dehnung drückt sich der Übende mit dem gestreckten Bein in den Zehenstand und

kontrahiert so seine Wadenmuskulatur (5 Sekunden); anschließend wird die Wade für 3-5 Sekunden entspannt und erneut gedehnt.

Dehnung der Wadenmuskulatur (Bild 16):

Im aufrechten Stand mit leichter Schrittstellung wird der Fußballen des vorderen Fuß gegen ein Hindernis gesetzt. Beide Beine sind gestreckt. Diese Wadendehnung wird 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.

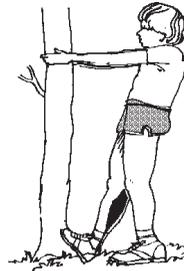


Bild 16

Dehnung der vorderen Unterschenkelmuskulatur und der Zehenbeuger (Bild 17):

Im Sitzen wird ein Bein mit dem Unterschenkel auf den Oberschenkel des anderen Beins gelegt. Mit einer Hand wird der Fuß überstreckt. An der individuellen Schmerzgrenze soll die Dehnung 5-10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst werden.

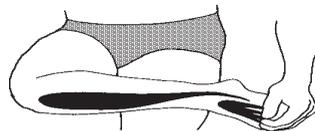


Bild 17