

Dehnung Hintere Oberschenkelmuskulatur und Wade im Stand

WANN Vor und nach dem Laufen, Tennis, Golf; bei Verkürzungen im Bereich der Adduktoren (Oberschenkelinnenseite), bei eingeschränkter Hüftbeweglichkeit (Arthrose)

WARUM Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Adduktoren und Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Stand, einen Fuß mit der Ferse auf einem Stuhl, Bank o.Ä. ablegen. Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, so dass das Becken parallel steht.

Standbein im Knie minimal gebeugt, das andere Bein ist im Knie gestreckt und die Fußspitze ist angezogen.

Aufrechter Oberkörper, Brustbein anheben, Schultern zurück, Kopf gerade.

Beide Hände locker (!) auf dem Oberschenkel des zu dehnenden Beines ablegen.

III



III Ausführung

Mit geradem Oberkörper (Bauchnabel Richtung Oberschenkel) nach vorne neigen, bis die Dehnung auf der Rückseite des auf dem Stuhl abgelegten Beines zu spüren ist.

Fußspitze weiter Richtung Oberkörper heranziehen.

Achtung

Bei Kniebeschwerden oder nach Kniegelenkoperationen das Knie des zu dehnenden Beines nicht ganz strecken, sondern minimal gebeugt halten!