

## Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Der größte Muskel im Oberschenkel ist der Quadriceps, er ist der größte und kräftigste Streckmuskel des Menschen. Er verhindert, dass uns die Beine wegnicken und gibt uns Vortrieb beim Laufen. Insgesamt ist er bei fast allen alltäglichen Bewegungen des Beines beteiligt. Bei Verkürzung hält er das Becken in einer nach vorn gekippten Stellung, dass wiederum zu einem verstärktem Hohlkreuz führt meist einhergehend mit Beschwerden im unteren Rücken.

**Wiederholungen:** Die Dehnübung 2 – 3 durchführen und die Dehnung an ihrem persönlichen Endpunkt 15 – 20 Sekunden halten, damit der Körper sich anpassen kann.



1. Für die Dehnung des Oberschenkel können Sie sich vor eine Wand stellen und sich mit einer Hand abstützen oder frei im Raum stehen bleiben. Das freie Stehen schult gleichzeitig Ihren Gleichgewichtssinn. Fassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenke und ziehen Sie den Fuß in Richtung Po. Achten Sie darauf, das Sie im Becken stabil bleiben, wenn Sie die Dehnposition einnehmen.



2. Wenn sich Ihre Oberschenkelinnenseiten berühren und das Knie direkt nach unten schaut haben Sie den größten Dehneffekt.