

# Dehnen der Beinmuskulatur<sup>1</sup>

## Hürdensitz

**Ziel:** Beweglichkeit der Hüftgelenke und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



### **Negative Wirkung:**

Durch die starke Drehbewegung im gebeugten Kniegelenk wird das innere Seitenband überdehnt und der Innenmeniskus überlastet. Auch die Lendenwirbelsäule wird zu stark beansprucht.

### **Gesunde Alternative:**

Sie stehen auf dem leicht gebeugten Standbein und stellen das andere Bein gestreckt auf die Ferse. Ziehen Sie die Fußspitze an, und schieben Sie das Becken langsam nach hinten, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Der Rücken bleibt hierbei gerade.



<sup>1</sup> QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

## Rumpfvorbeugen im einbeinigen Stand

**Ziel:** Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



### Negative Wirkung:

Die Lendenwirbelsäule wird durch die starke Krümmung überlastet.

### Gesunde Alternative:



Stellen Sie ein Bein gestreckt zum Beispiel auf einen kleinen Hocker, und ziehen Sie die Fußspitze an. Das Standbein ist leicht gebeugt. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, und schieben Sie das Becken nach hinten.

## Dehnung der Rückenmuskulatur

### Pflug

**Ziel:** Mobilisation der Wirbelsäule durch die Dehnung der Rückenmuskulatur.



### Negative Wirkung:

Da fast das gesamte Körpergewicht auf die Hals- und Brustwirbelsäule drückt, entsteht in diesem Bereich eine erhebliche Überlastung. Außerdem wird das hintere Längsband der Wirbelsäule extrem gedehnt.

### Gesunde Alternative:

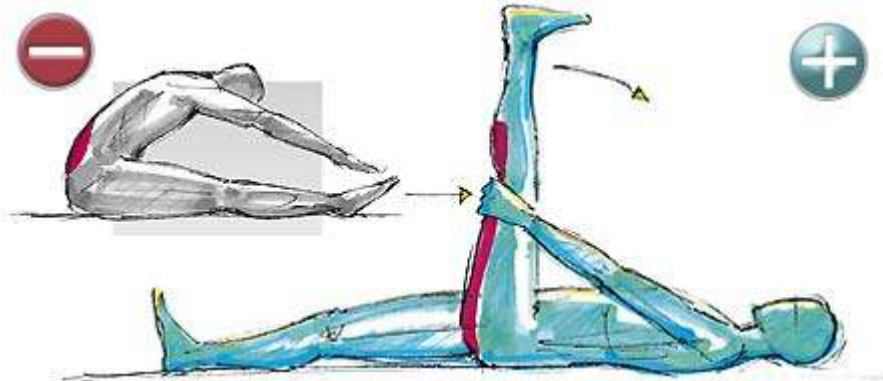
Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Kopf und Beine, und ziehen Sie die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn.



## Rumpfbeugen

**Ziel:** Dehnung der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur.

**Negative Wirkung:** Erhebliche Druckbelastung im Lendenwirbelbereich.



**Gesunde Alternative:** Legen Sie in Rückenlage ein Bein auf den Boden, und stellen Sie das andere Bein angewinkelt auf. Umfassen Sie das angewinkelte Bein am Oberschenkel und ziehen Sie es zur Brust. Die Fußspitze ist angezogen, das andere Bein bleibt gestreckt. Geben Sie mit den Armen nach und versuchen Sie, das Bein zu strecken und ein wenig in dieser Position zu halten.

## Holzhackerübung

**Ziel:** Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



**Negative Wirkung:**

Schwungvolle Bewegungen führen nicht zur Dehnung der Muskulatur. Hier entsteht außerdem eine erhebliche Belastung der Bänder und vor allem der Bandscheiben im Lendenbereich.

**Gesunde Alternative:**

Legen Sie im Fersensitz den Oberkörper auf Ihre Oberschenkel ab, und rollen Sie sich zusammen. Legen Sie die Arme seitlich neben die Unterschenkel. Auch die seitliche Embryohaltung dehnt die Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule.



## Diagonale Rumpfbeuge

**Ziel:** Beweglichkeit des Rumpfes, Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Rückenstrecker.



### Negative Wirkung:

Schwungvolle Bewegungen führen nicht zur Dehnung der Muskulatur. Zusätzlich bedeutet die Drehung in der Wirbelsäule eine erhöhte Beanspruchung im Lendenbereich.

### Gesunde Alternative:

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Die Beine und Arme sind schulterbreit auseinander. Drücken Sie die Wirbelsäule nach oben und machen Sie einen "Katzenbuckel".



## Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur

### Diagonale Rumpfrückenbeuge im Stand

**Ziel:** Gleichgewichtsübung und Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.



**Negative Wirkung:**

Die Lendenwirbelsäule wird durch die Hohlkreuzbildung und die Drehbewegung zu stark belastet.

**Gesunde Alternative:**

Legen Sie in Rückenlage die Arme neben den Kopf. Strecken Sie nun die Arme, und lassen Sie die Hände möglichst in Bodennähe. Zur Unterstützung der Wirbelsäule können Sie ein flaches Kissen oder Handtuch unter den Lendenbereich legen.



### Schwalbennest

**Ziel:** Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.



**Negative Wirkung:**

Bei dieser Übung wird die Lendenwirbelsäule in eine unnatürliche Hohlkreuzhaltung gezogen. Die Muskulatur, die eigentlich gedehnt werden soll, wird nicht entspannt, sondern angespannt.

**Gesunde Alternative:**

Setzen Sie sich auf Ihre Unterschenkel/Füße, strecken Sie die Arme nach vorne, und drücken Sie Ihr Brustbein in Richtung Boden.



## Partnerübung „Aushängen“

**Ziel:** Ganzkörperentspannung und Dehnung der Rumpfvorderseite.



### **Negative Wirkung:**

In dieser Haltung wird die Lendenwirbelsäule überlastet und in eine starke Hohlkreuzstellung gezogen. Bei extremer Ausführung kann es statt zu einer Entspannung eher zu einer Anspannung der Muskulatur kommen.

**Gesunde Alternative:** Winkeln Sie in Schulterhöhe die Arme an, und führen Sie die Ellbogen langsam nach hinten.

