



## Übung 1



### Adduktoren

Nehmen Sie eine grosse Grätschposition ein. Die Füsse stehen parallel zueinander. Bewegen Sie nun das Körpergewicht in Richtung eines Fusses. Gehen Sie mit ihrem Gesäss dabei tiefer, bis das gebeugte Knie etwa einen rechten Winkel hat. Der Oberkörper bleibt in aufrechter Position.

Die Dehnung sollte nun am Oberschenkel des gestreckten Beines auf der Innenseite zu spüren sein.



## Übung 2



### Hüftbeuger

Machen Sie einen grossen Ausfallschritt bis das hintere Knie den Boden berührt. Schieben Sie nun die Hüfte nach vorne. Das vordere Knie sollte dabei nicht über die Zehenspitzen hinaus ragen. Der Oberkörper bleibt in aufrechter Position. Spannen Sie den Bauch an, um den Rücken zu schonen.

Die Dehnung sollte nun im vorderen Bereich des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren sein.



## Übung 3



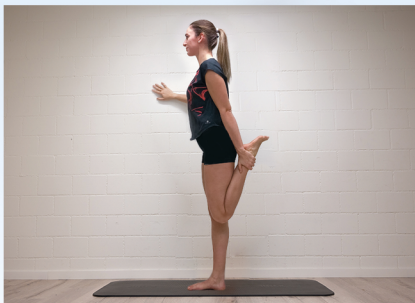
### Oberschenkel hinten und Wade

Beugen Sie das Standbein leicht und stellen Sie das zu dehnende Bein weiter vorn auf die Ferse. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorn und bewegen Sie dabei die Fusspitze zum Rumpf.

Die Dehnung sollte nun in der Wade und im hinteren Bereich des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren sein.



## Übung 4



### Oberschenkel vorne

Fassen Sie das zu dehnende Bein am Sprunggelenk und ziehen Sie dieses Richtung Gesäss. Die beiden Knie sollten dabei nebeneinander bleiben. Achten Sie auf einen sicheren Stand und halten Sie sich allenfalls irgendwo fest. Der Rücken bleibt stabil und gerade (geht nicht ins Hohlkreuz). Spannen Sie dazu den Rumpf an.

Die Dehnung sollte nun im vorderen Bereich des Oberschenkels des gebeugten Beines zu spüren sein.



## Übung 5



### Oberschenkel hinten

Legen Sie sich auf den Rücken. Das zu dehnende Bein wird mit beiden Händen umschlossen und zum Körper herangezogen. Versuchen Sie dabei das Bein möglichst gestreckt zu halten.

Falls Sie das Bein nicht direkt mit den Händen umschliessen können, nehmen Sie ein Tuch zur Hilfe, welches Sie als Verlängerung der Arme um das Bein legen.

Die Dehnung sollte nun im hinteren Bereich des Oberschenkels des nach oben gehaltenen Beines zu spüren sein.



## Übung 6

**Gesäss**

In der Rückenlage wird ein Bein über das andere geschlagen, sodass der eine Fuss quer auf dem anderen Oberschenkel aufliegt. Den Fuss des quer aufliegenden Beines zum Schienbein hin anziehen, um das Knie zu stabilisieren. Umfassen Sie nun die Kniekehle und ziehen diese langsam zu sich hin. Ist die Dehnung noch nicht spürbar, versuchen Sie das Bein um das Schienbein herum zu greifen.

Die Dehnung sollte nun im Gesässbereich auf der Seite des oben aufliegenden Beines zu spüren sein.



## Übung 7

**Achillessehne**

Stellen Sie sich mit dem Vorfuss auf eine Treppenstufe und lassen Sie langsam die Ferse nach unten sinken bis eine Spannung auf der Achillessehne spürbar ist. Achten Sie auf einen sicheren Stand und halten Sie sich irgendwo fest. Wenn Sie sich unsicher fühlen, führen Sie die Übung jeweils nur mit einem Fuss durch und lassen den anderen ganz auf der Treppenstufe.

Die Dehnung sollte nun im Bereich der Wade und der Achillessehne zu spüren sein.



## Übung 8

**Achillessehne und Plantarsehne**

Stellen Sie einen Fuss so gegen die Wand, dass die Zehen an der Wand und die Ferse auf dem Boden aufliegen. Bewegen Sie das Knie nun soweit wie möglich nach vorne.

Die Dehnung sollte nun im Bereich der Achillessehne und unten am Fuss zu spüren sein.

**Wichtiges zu den Dehnungsübungen**

- Dehnen Sie nur in aufgewärmtem, aber nicht erschöpftem Zustand. Am besten nach einem kleinen Spaziergang. Wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen, achten Sie bei den stehenden Übungen besonders auf einen sicheren Stand.
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie alle ruckartigen und wippenden Bewegungen. Es besteht Verletzungsgefahr!
- Halten Sie die Dehnposition für 15-20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie pro Seite 2-3 Einheiten durch.
- Beim Dehnen dürfen niemals Schmerzen auftreten! Stoppen Sie die Übung, wenn Sie Schmerzen verspüren sollten.
- Dehnen Sie keine Bereiche, wo bekannte Verletzungen oder Muskelkater vorliegt, sofern nicht anders von einem Arzt/einer Ärztin verordnet.
- Statisches Dehnen, wie hier auf dem Blatt beschrieben, ist nicht vor sportlicher Aktivität zu empfehlen. Das statische Dehnen führt kurzfristig zu einer Leistungsverringerung der Muskulatur, was diese anfälliger für Verletzungen macht.
- Falls Sie sich unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig ausführen, so lassen Sie sich diese von uns zeigen. Wir sind für Sie da!