

Übung 9

Dehnung der Oberschenkelvorderseite- und Hüftbeugemuskulatur

Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur

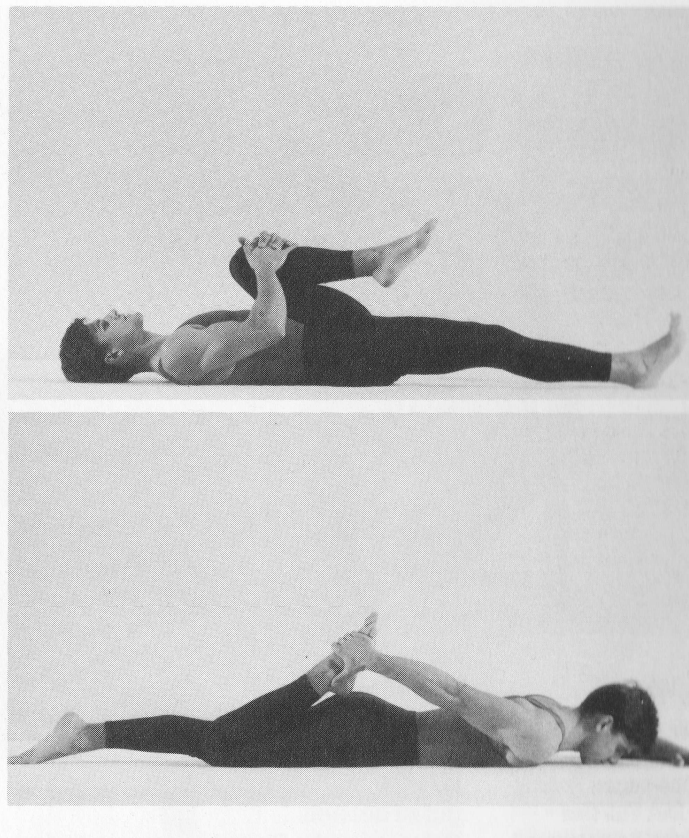
Ohne besondere Hilfsmittel läßt sich nur ein Teil der im Hüftgelenk beugenden Muskulatur prüfen. Da aber gerade diese Muskelgruppe die am häufigsten verkürzte ist, soll auf eine, wenn auch sehr einfache, Möglichkeit nicht verzichtet werden. Diese wurde zu Beginn des praktischen Teiles (vgl. S. 14) bereits in Teilen beschrieben.

Prüfung der Dehnfähigkeit der Hüftbeugemuskulatur

Test: In der Rückenlage wird ein Bein so dicht wie möglich zum Brustkorb gezogen. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen. Wenn sich das gebeugte Bein in maximaler Hüftbeugung befindet, ohne daß die Gegenseite sich vom Boden löst, liegt eine ausreichende Dehnfähigkeit vor (Abb. 162). Bei einer verminderten Dehnfähigkeit wird das gestreckte Bein vom Boden gehoben.

Übung

In der Bauchlage greift eine Hand den gleichseitigen Fußrücken, während das andere Bein gestreckt liegen bleibt. Die beiden knöchernen Auflagepunkte des Beckens werden kräftig in den Boden gedrückt. Erst dann zieht die Hand die Ferse zum Gesäß, ohne daß dabei die Beckenstabilisation aufgegeben wird. Kann mit dieser Übung keine Dehnung der Oberschenkelvorderseite erreicht werden, so sollte eine der folgenden Übungen gewählt werden.



Übung 10

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

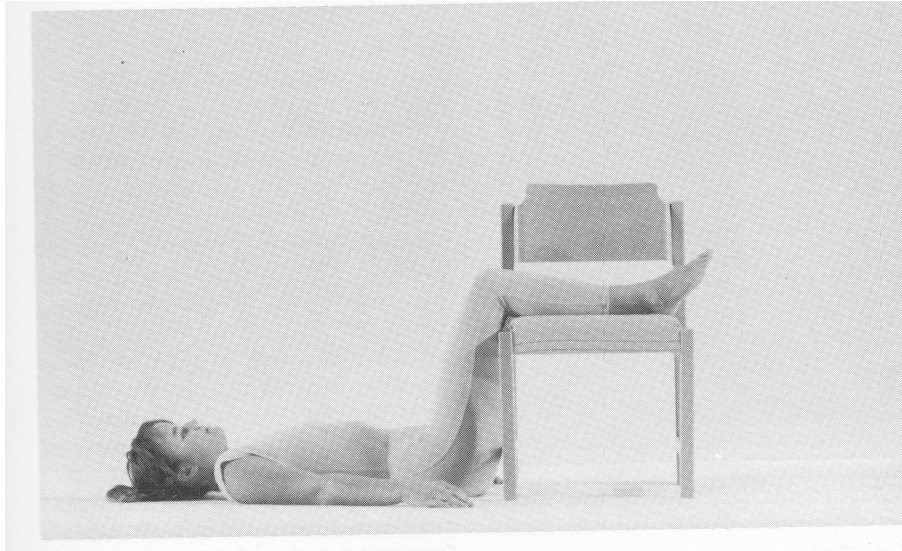


Abb. 18

In der Rückenlage werden beide Unterschenkel auf einen Stuhl abgelegt. Die Hände sind, je nach Ausführungsform, neben dem Gesäß oder dem Kopf abgelegt.

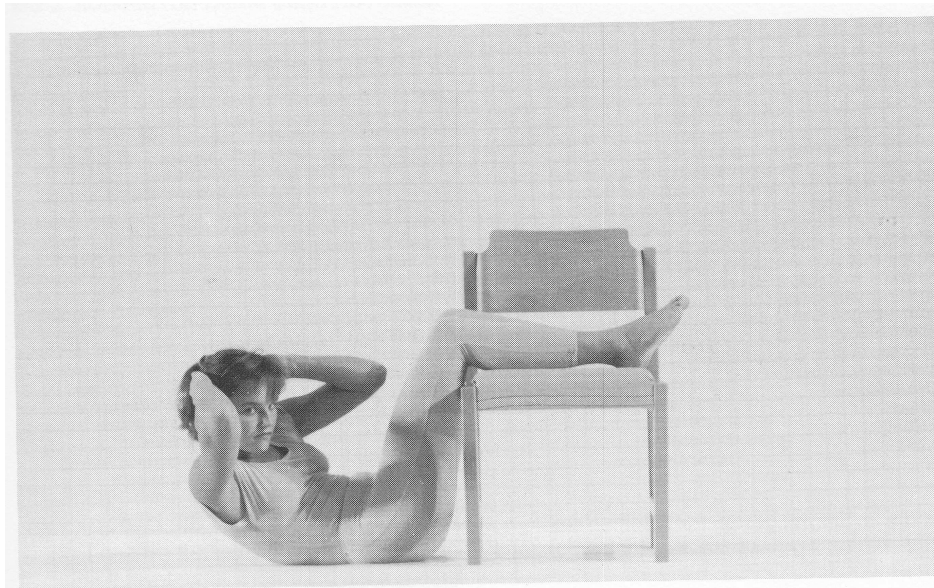


Abb. 19

Die Variation der Übung erfolgt wie zuvor durch Annähern einer Schulter zur gegenüberliegenden Hüfte.

Übung 11

Drehung der Wirbelsäule – Dehnung der Rückenmuskulatur

Übung

In der Seitlage werden beide Beine weit angebeugt, der Oberkörper liegt gerade. Aus dieser Position wird die obenliegende Schulter langsam rückgedreht. Der obere Arm kann dabei

gebeugt bleiben. Wenn die Dehnung nicht als unangenehm empfunden wird, kann er auch gestreckt abgelegt werden. Die Beine bleiben in der Ausgangsposition liegen, die gebeugten Knie heben sich folglich nicht vom Boden ab.

Wenn diese Übung mühelos gelingt, kann sie durch eine kleine Veränderung etwas intensiviert werden, die anschließend beschrieben wird.

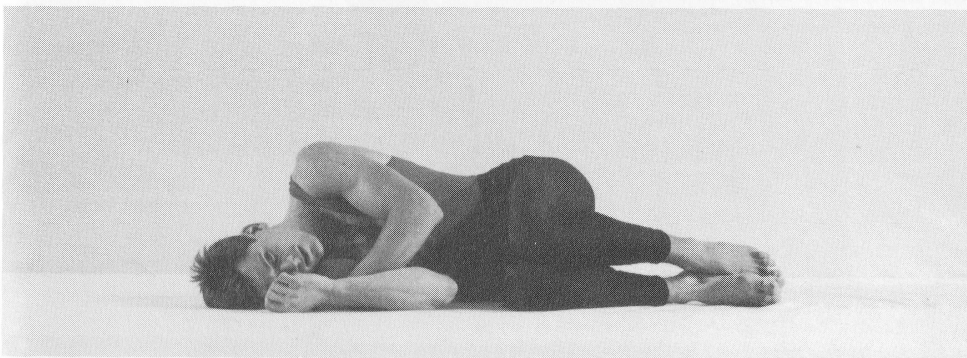


Abb. 187

In der Seitlage sind beide Beine weit angebeugt, der Oberkörper liegt gerade.

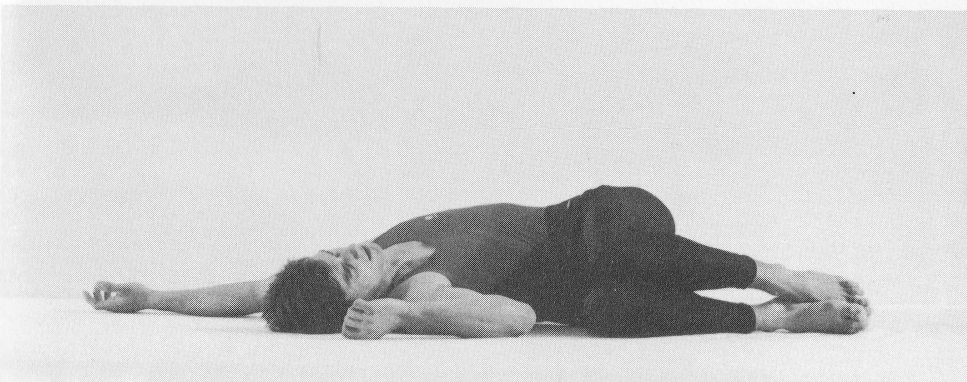


Abb. 188

Die obere Schulter wird langsam zurückgedreht, die Kniegelenke bleiben in der Ausgangsposition.

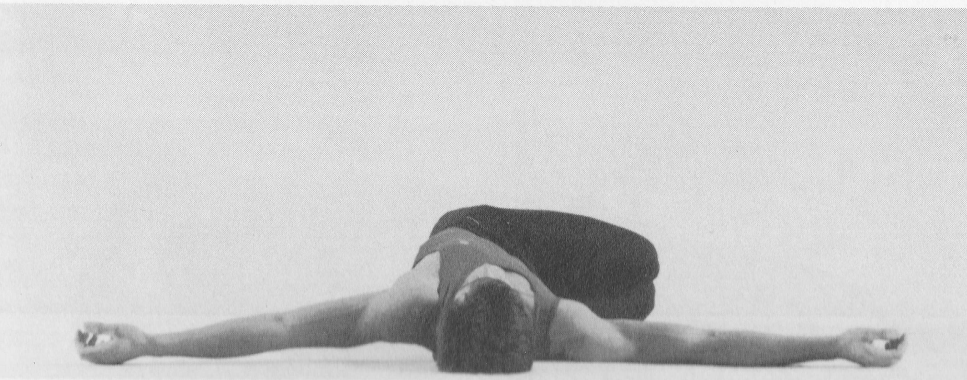


Abb. 189

Variation der Übung: Der obenliegende Arm wird gestreckt hinter dem Kopf abgelegt.

Übung 12

Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkelrückseite sowie Rückenstreckermuskulatur

Abb. 132

In der Rückenlage ist ein Bein angestellt, das Kniegelenk des anderen Beines wird mit beiden Händen umgriffen. Der Oberschenkel des gebeugten Beines ist dicht zum Oberkörper gezogen.

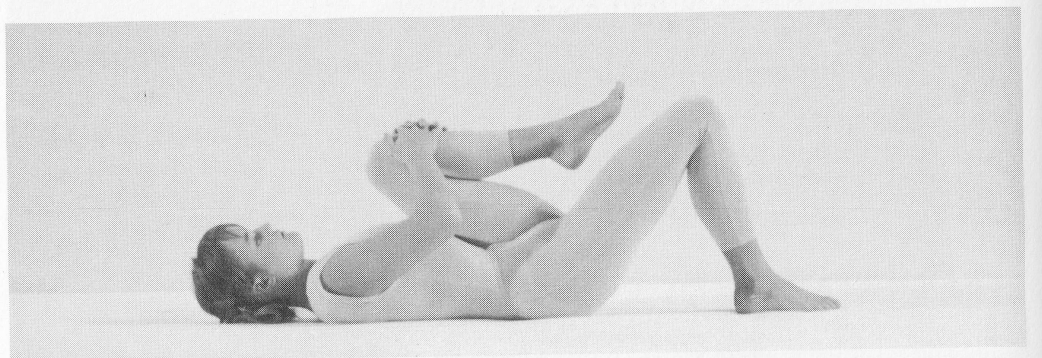
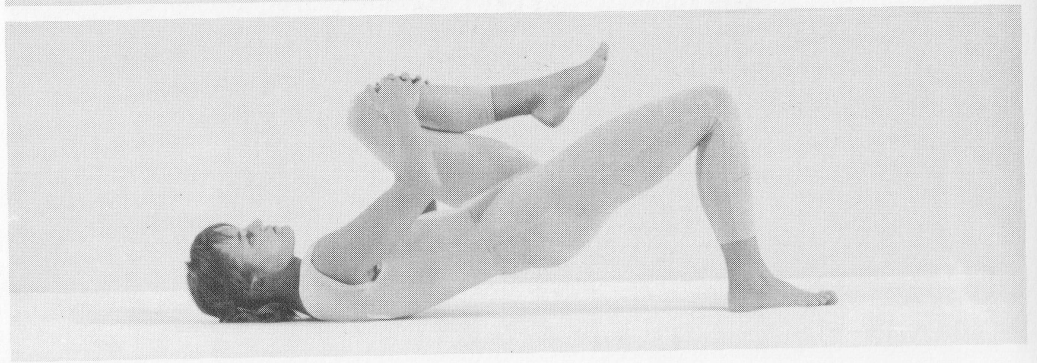


Abb. 133

Das Becken wird angehoben, bis sich der Oberkörper und der Oberschenkel auf einer Geraden befinden. Das angebeugte Bein soll sich nicht vom Oberkörper lösen.



Übung 13

Dehnung der Oberschenkelrückseitemuskulatur



Verstärkte Dehnung

Mit Hilfe eines Stuhles oder einer anderen Auflagefläche gelingt eine weitere, sehr intensive Form der Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Im aufrechten Stand wird ein Fuß mit der Ferse aufgestellt. Das Kniegelenk dieses Beines sollte leicht gebeugt sein. Beide Hände umfassen den Oberschenkel so, daß der Oberkörper auf das Bein abgelegt werden kann. Aus dieser Position wird das Gewicht langsam auf das Standbein verlagert, während das aufgestellte Bein gestreckt wird. Es muß nicht zur vollständigen Kniegelenkstreckung kommen, da die Intensität der Dehnung das Bewegungsausmaß bestimmt.

Abb. 154 Im aufrechten Stand wird ein Fuß mit der Ferse aufgesetzt. Das Bein ist im Kniegelenk leicht gebeugt.



Abb. 155 Der Oberkörper wird auf den Oberschenkel des aufgestellten Beines



Abb. 156

Das Gewicht wird auf das Standbein verlagert, das gebeugte Kniegelenk nur soweit gestreckt, wie es ohne Ausweichbewegung des Oberkörpers möglich ist.

Übung 14

Stabilisation und Mobilisation (Beweglichkeit) der Wirbelsäule (vgl. Übung 7)

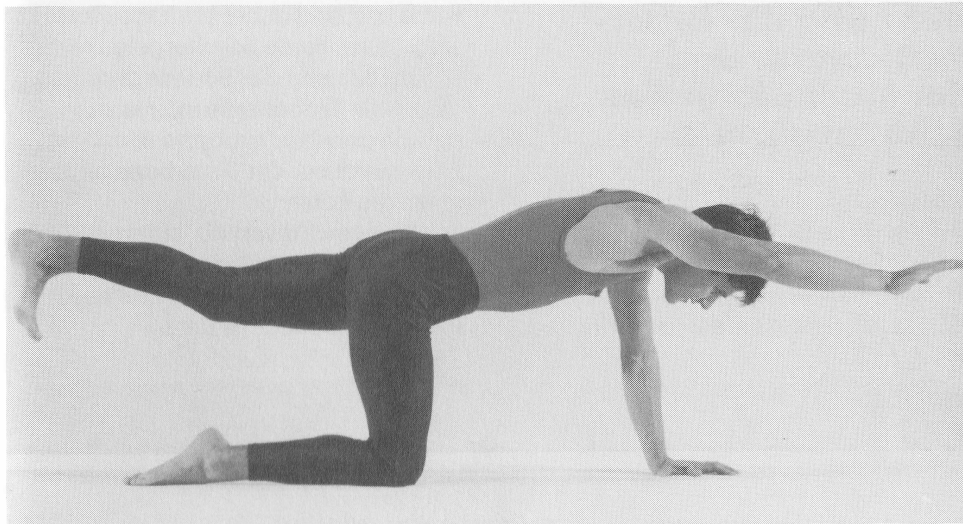


Abb. 194

Aus dem Stütz auf den Unterschenkeln und den Händen werden ein Bein und der Arm der Gegenseite bis zur Horizontalen angehoben.

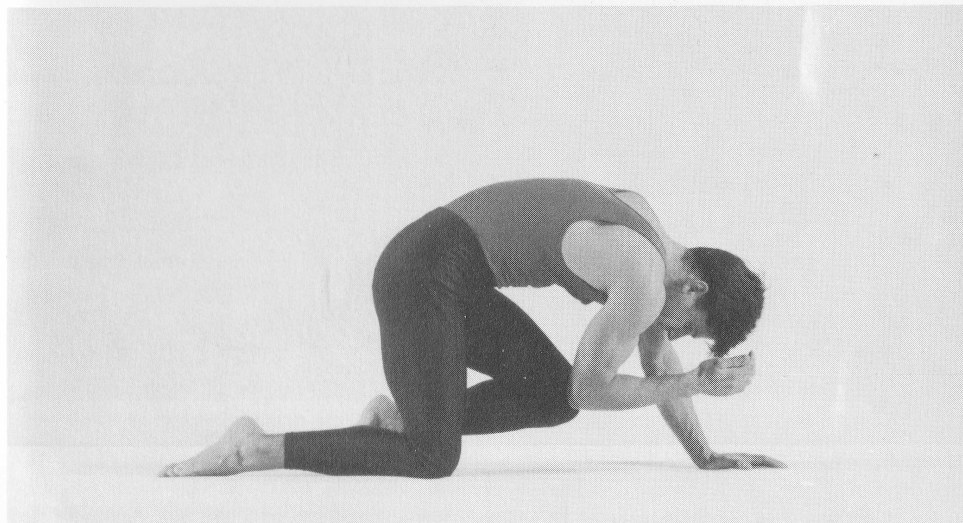


Abb. 195

Ein Ellenbogen und das Kniegelenk treffen sich unter dem Körper, die Wirbelsäule wird gerundet.

Stabilisation und Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Übung

Eine kombinierte Stabilisations- und Mobilisationsübung erfolgt aus dem Stütz auf den Unterschenkeln und den Handflächen oder Fäusten (siehe hierzu auch S. 51). Aus dieser Ausgangsposition werden ein Bein und der diagonal zugehörige Arm auf die gedachte Verlängerung der Wirbelsäule angehoben. Die

Horizontale sollte nicht überschritten werden, da dies meist zu Ausweichbewegungen in der Wirbelsäule führt. In der Gegenbewegung kommen sich der Ellenbogen und das Kniegelenk unter dem Körper entgegen und treffen sich. Der Rücken wird dabei gerundet, die Position sollte stabil gehalten werden. Diese Übung kann sehr gut mit der Ein- und der Ausatmung verbunden werden. Dabei wird in die runde Position aus- und in die gestreckte Stellung eingatmet.

Übung 15

Kräftigung der Rücken- und Hüftbeugemuskulatur (vgl. Übung 8)

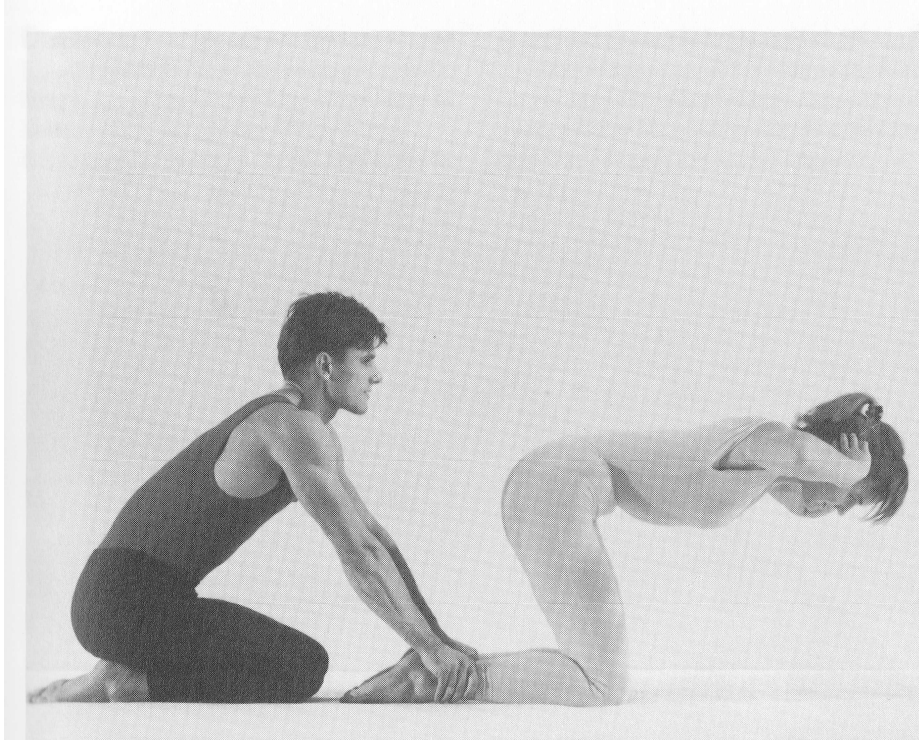


Abb. 61

Die erschwerte Ausführungsform erfolgt mit den Händen in der Nackenhalte.

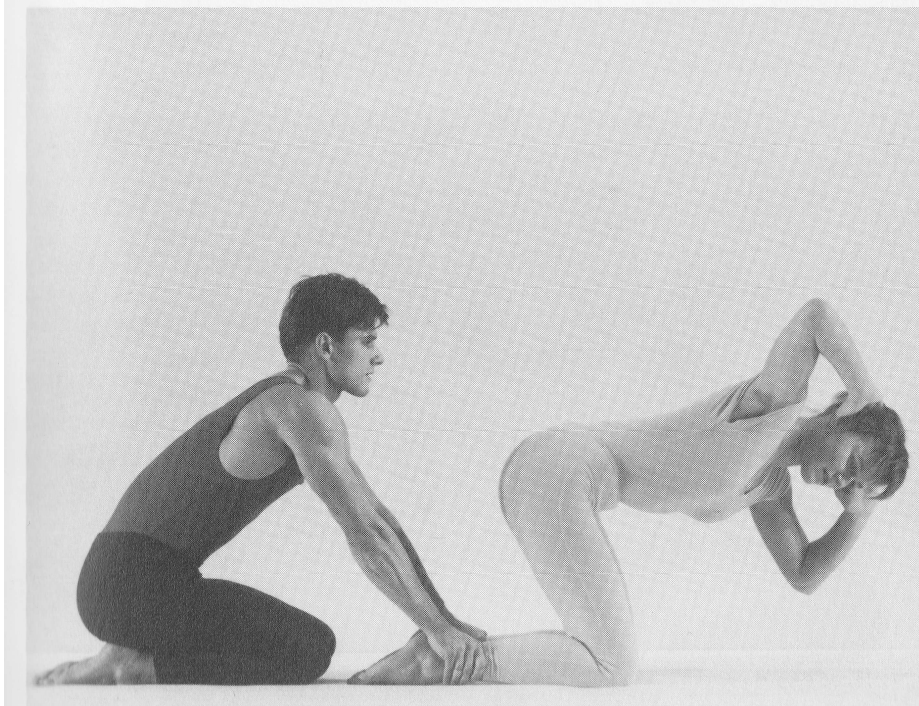


Abb. 62

Variation der Übung: Der Oberkörper wird im Wechsel rechts und links aufgedreht, der Kopf folgt der Bewegung.

Übung 16

Dehnung der Oberschenkelvorderseite- und Hüftbeugemuskulatur

165

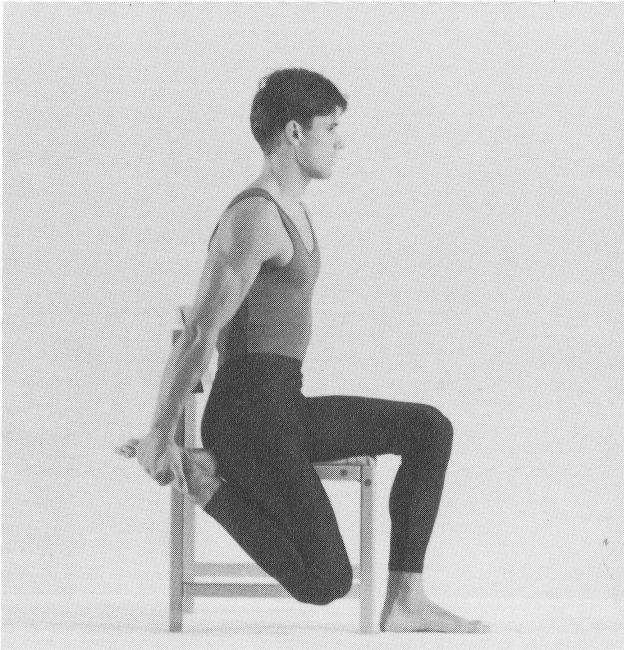


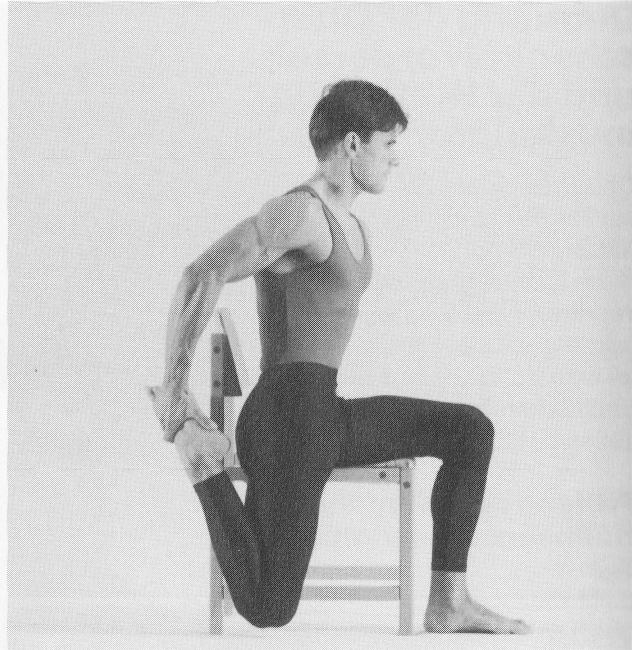
Abb. 165

Im Sitz auf einem Stuhl greift eine Hand den gleichseitigen Fußrücken. Der Fuß des anderen Beines ist mit der ganzen Fußsohle aufgestellt.

Abb. 166

Bei gespannter Bauchmuskulatur wird die Ferse zum Gesäß gezogen.

166



Variation

Aus dem Sitz auf einem Stuhl ist die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite und die Hüftbeugemuskulatur ebenfalls gut zu dehnen.

Dabei wird die Sitzposition so verändert, daß ein Bein neben die Sitzfläche gezogen werden kann. Dies geschieht wie zuvor, indem eine Hand den gleichseitigen Fußrücken greift. Das andere Bein ist mit dem Fuß fest aufgestellt. Die Bauchmuskeln werden angespannt in der Vorstellung, »die Bauchdecke einzuziehen«. Erst dann wird die Ferse zum Gesäß gezogen.

Übung 17

Stabilisation - Plank-Challenge

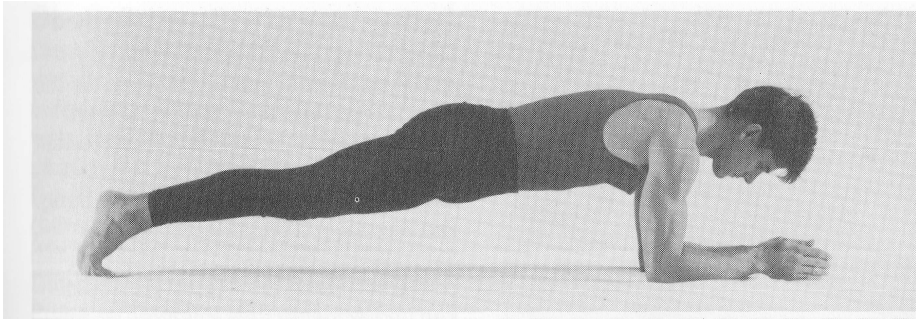


Abb. 105

In der Liegestützposition auf den Unterarmen wird der Körper »wie ein Brett« gespannt.

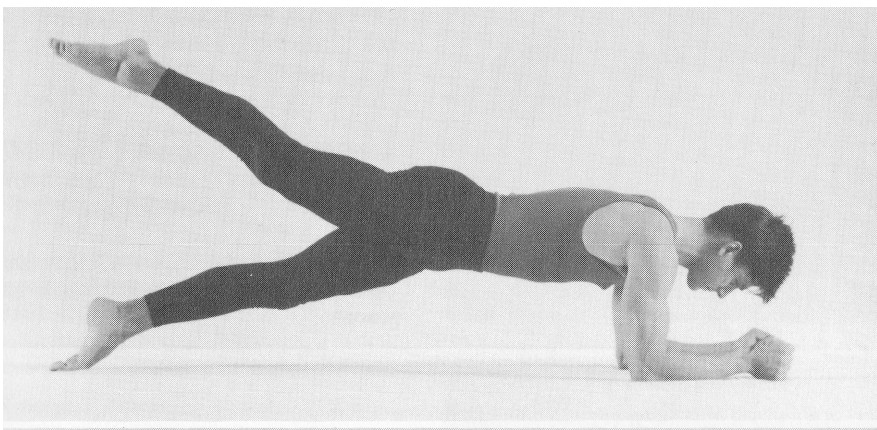


Abb. 107

In der erschwerten Ausführungsform wird ein Bein vom Boden gelöst.

Übung 18

Dehnung der Oberschenkelvorderseite- und Hüftbeugemuskulatur

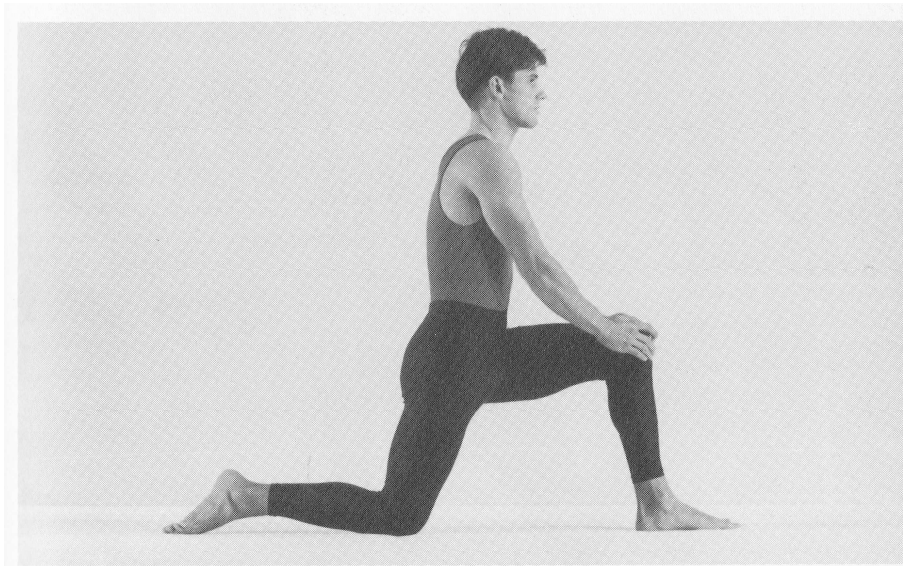


Abb. 168

Im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle aufgesetzt.

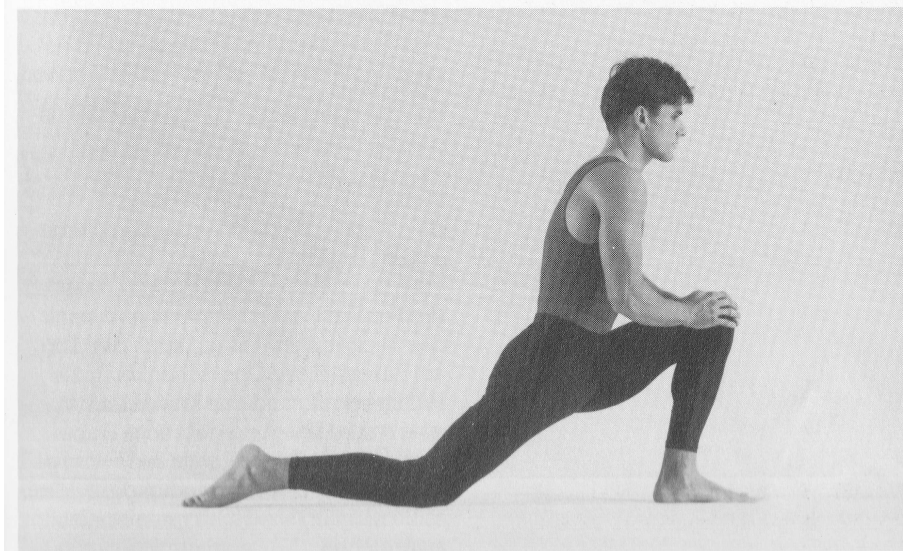


Abb. 169

Das Gewicht wird zum vorderen Bein verlagert, das Hüftgelenk des rückgestellten Beines gestreckt. Die Wirbelsäule bleibt gerade.