

Adduktoren

Machen Sie einen weiten Ausfallschritt. Beugen Sie das vordere Bein. Achten Sie auf eine gerade Körperachse.



Adduktoren

Vorsichtig aus dem Stand in die Grätsche gleiten, Hohlkreuz durch Anspannen der Rumpfmuskulatur vermeiden, nach 20 Sekunden nach vorne (2. Bild) vorbeugen und mit den Händen abstützen, um andere Anteile der Adduktorengruppe zu dehnen



Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Beide Beine sind gerade, der Oberkörper wird bis in die Waagerechte geführt und die Arme über den Kopf genommen.

Dehnung des Gesäßmuskels und der oberen Oberschenkelbeuger.



Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich breitbeinig hin und beugen Sie langsam den Oberkörper nach unten. Lassen Sie den Oberkörper hängen. Ziehen Sie nun die Hände zu unterschiedlichen Punkten, um die Dehnung zu verändern.



Oberschenkel Strecker

Stand auf einem Bein – eventuell mit linker Hand Abstützung an einem Baum oder einer Wand – rechte Hand erfasst oberhalb des rechten Fußgelenks, zuerst erfolgt die völlige Streckung im Hüftgelenk durch Anheben des Beines, dann wird durch Zug die Beugung im Kniegelenk verstärkt. Andere Seite entsprechend. Achten Sie auf eine gerade Körperachse.



Oberschenkel Beuger

Stellen Sie sich gerade hin. Umfassen Sie mit beiden Händen ein Knie und ziehen dieses soweit Richtung Brust, bis eine aufrechte Körperhaltung nicht mehr möglich ist. Das Standbein ist gestreckt und balanciert Sie. Ein Partner kann Ihnen bei der Balance helfen.



Wadenmuskulatur/Oberschenkelbeuger

Stellen Sie sich gerade hin. Stellen Sie das linke Bein auf eine Stufe oder einen Hocker. Achten Sie auf eine gerade Hüfte. Nun ziehen Sie die linke Fußspitze in Richtung Nase.



Äußere Wadenmuskulatur

Machen Sie einen großen Schritt. Beugen Sie das vordere Bein. Strecken Sie das hintere Bein und lassen die Ferse auf dem Boden.

Sie können sich auch an einen Baum oder eine Wand mit beiden Händen abstützen. Stellen Sie ein Bein gestreckt weit nach hinten, dabei die Ferse flach aufsetzen.



Tiefe Wadenmuskulatur

Eine Variante der vorhergehenden Übung. Das zu dehnende Bein etwas nach hinten setzen und leicht in die Hocke gehen, Ferse bleibt flach aufgesetzt. Ebenfalls wichtig zur Vermeidung von Achillessehnenbeschwerden

Machen Sie einen großen Schritt. Beugen Sie das vordere Bein Strecken Sie das hintere Bein und lassen die Ferse auf dem Boden.

Sie können sich auch an einen Baum oder eine Wand mit beiden Händen abstützen. Stellen Sie ein Bein gestreckt weit nach hinten, dabei die Ferse flach aufsetzen.



Hüftgelenke Adduktoren/Abduktoren

Bauchlage, beide Knie gebeugt. Durch Ein- und Ausdrehen der Oberschenkel im Hüftgelenk erfolgt eine Lockerung der Hüften

