







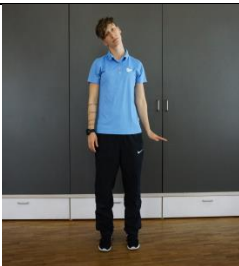
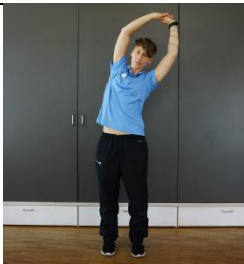








<p>Allgemeine Hinweise zur Übungsausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung! • Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen! • Die Endposition jeweils etwa 20 bis 30 Sek. Halten, 2x pro Seite wiederholen 	
<p>Hüftbeuger (M. iliopsoas)</p>	
	<p>Ausgangsposition: Kniestand, Ausfallschritt Bewegung: Belastung auf das vordere Bein nehmen, Becken nach vorne schieben. Endposition: Kniewinkel vorderes Bein > 90° Alternative bei Kniebeschwerden: hinteres Bein strecken</p>
<p>Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius)</p>	
	<p>Ausgangsposition: Stand, Schrittstellung, Füße parallel Bewegung: Das hintere Knie durchstrecken, Ferse drückt auf den Boden. Endposition: Hüfte nach vorne schieben.</p>
<p>Oberschenkelrückseite (Mm. ischiocrurales)</p>	
	<p>Ausgangsposition: Stand Bewegung: Oberkörper leicht nach vorne neigen, Rücken gerade. Endposition: Gedehtes Bein im Knie gestreckt halten, Fußspitze nach oben ziehen.</p>
<p>Oberschenkelrückseite (Mm. ischiocrurales)</p>	
	<p>Ausgangsposition: Rückenlage Bewegung: Ein Bein gestreckt anheben und mit beiden Armen zum Körper ziehen. Endposition: Gedehtes Bein im Knie gestreckt halten, Ferse nach oben schieben.</p>
<p>Hüftadduktoren (Mm. adductores coxae)</p>	
	<p>Ausgangsposition: Stand, Seitgrätsche Bewegung: Belastungswechsel auf das nicht zu dehnende Bein, diese Fußspitze leicht nach außen stellen, Kniespitze zeigt in Richtung Fußspitze. Endposition: Zu dehnendes Bein wird aktiv gestreckt, Fußspitze zeigt frontal, Oberkörper zeigt frontal aufrecht.</p>

Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps)		
		<p>Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Bein wird 90° angewinkelt und vor dem Bauch abgelegt.</p> <p>Bewegung: Obere Hand zieht die obere Ferse zum Po (Hüftstreckung, Pospannung).</p> <p>Endposition: Position halten</p>
Hüftmuskulatur, Außenrotation (M. piriformis)		
		<p>Ausgangsposition: Rückenlage</p> <p>Bewegung: Beine überschlagen, entferntes Knie zum Bauch ziehen, körpernahes Knie drückt nach außen.</p> <p>Endposition: Hände greifen in die Kniekehle des entfernten Knies.</p>
Drehdehnlage		
		<p>Ausgangsposition: Rückenlage</p> <p>Bewegung: Bein auf der gegenüberliegenden Seite ablegen, Blick wird auf die entgegengesetzte Hand gerichtet.</p> <p>Endposition: Schultergürtel bleibt beidseitig am Boden (Arme in U-Halte oder lang gestreckt).</p>
Brustmuskulatur (M. pectoralis major)		
		<p>Ausgangsposition: Stand an der Wand (oder Türrahmen)</p> <p>Bewegung: Zu dehnender Arm greift ca. 90° nach oben, diagonales Bein macht einen Schritt nach vorne.</p> <p>Endposition: Hüfte und Schulter der zu dehnenden Seite nach vorne bringen.</p>
Hals-Nacken-Dehnung (M. sternocleido-mastoideus)		
		<p>Ausgangsposition: Aktiver Stand</p> <p>Bewegung: Arm der zu dehnenden Seite zum Boden ziehen</p> <p>Endposition: Kopf (dreht und) neigt sich zur Gegenseite</p>
Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)		
		<p>Ausgangsposition: Aktiver Stand, beide Arme über Kopf</p> <p>Bewegung: Nicht zu dehnender Arm fasst zu dehnenden Arm am Handgelenk und zieht ihn über den Kopf zur Gegenseite.</p> <p>Endposition: Zug leicht nach vorne</p>

<p>Rautenmuskulatur (Mm. rhomboidei)</p>		<p>Ausgangsposition: Aktiver Stand, beide Arme in Brusthöhe nach vorne gestreckt Bewegung: Beide Arme fassen sich und ziehen maximal nach vorne. Endposition: BWS Kyphose (Rundrücken)</p>
<p>Katzenbuckel / Pferderücken</p>		<p>Ausgangsposition: Vierfüßlerstand Bewegung: Kopf senken, Kinn zum Brustbein, Rundrücken machen. Endposition: Kopf heben, Rücken durchhängen lassen. Etwa 8 bis 10 Wiederholungen.</p>
<p>HWS-BWS-Mobilisation</p>		<p>Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Bewegung: Die Hand wird zum aufgestellten Arm unter dem Körper durch geführt, dabei wird eine Rotation des Oberkörpers ausgeführt (Blick auf die Hand). Endposition: Arm wird nach oben geführt, Blick immer noch auf die Hand (Öffnung des Brustkorbs). Etwa 5 - 8 Wiederholungen pro Seite, 2 Sätze pro Seite.</p>
<p>HWS – Beugen/Streckung; Rotation</p>		<p>Ausgangsposition: stehend oder sitzend Bewegung: Den Kopf sehr langsam nach rechts und nach links bis an das Bewegungsende drehen und das Kinn in Richtung Brustbein bewegen.</p>
<p>Beckenschaukel</p>		<p>Ausgangsposition: Rückenlage Bewegung: Das Becken langsam nach hinten kippen, um die Lendenwirbelsäule auf die Matte zu drücken. Dann lösen und das Becken langsam nach vorne kippen, um die Lendenwirbelsäule langsam von der Matte zu lösen. Etwa 8 bis 10 Wiederholungen.</p>
<p>Igelball / Blackroll</p>		<p>Rückenstrecker re/li Fußsohle bds Waden bds Beininnenseite / Beinaußenseite</p>