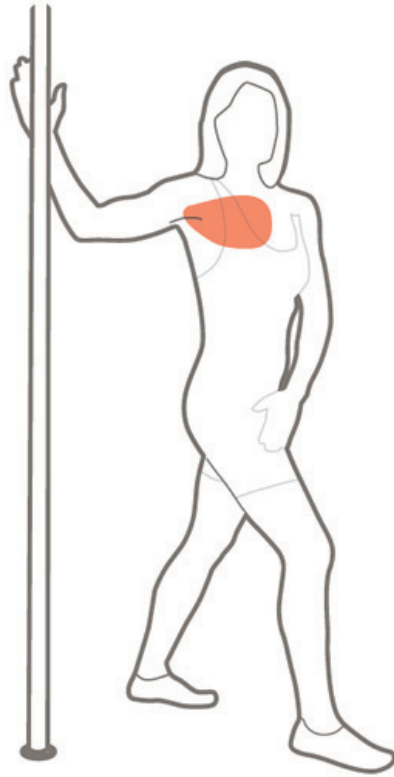


# Übungen zur Dehnung

## Brust



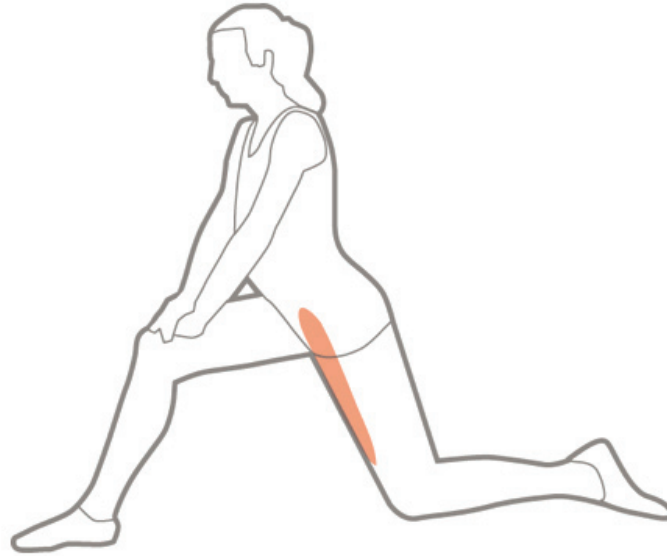
---

Stabiler Stand neben einer Wand, Türrahmen o. Pfosten - Arm auf Schulterhöhe hinter dem Körper an die Wand legen und Oberkörper von der Wand wegdrehen, bis Ziehen in der Brustmuskulatur zu spüren ist. 6 Sekunden halten

---

# Übungen zur Dehnung

## Hüftbeuger



---

Auf der zu dehnenden Seite, Knie auf den Boden abstützen, das andere Bein nach vorn aufstellen - Hände auf dem vorderen Oberschenkel abstützen, vorderer Fuß muß sichtbar sein - Unter Vermeidung eines Hohlkreuzes Oberkörper aufrichten langsam Gewicht nach vorn verlagern und evtl. hinteres Bein leicht nach hinten schieben bis ein Ziehen im vorderen Hüft-Becken-Bereich zu spüren ist. 6 Sekunden halten

---

# Übungen zur Dehnung

## Oberschenkel innen



---

Leicht: Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Gehen Sie so weit wie möglich in den breiten Grätschstand. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Oberschenkel des nicht zu dehnenden Beines ab. Gewicht langsam in Richtung des gebeugten Knies verlagern und das ausgestellte Bein weiter strecken bis Ziehen in der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist. 6 Sekunden halten.

---

### VARIANTE 2 - SCHWIERIGER



---

So wie oben beschrieben, aber jetzt im freien Stand ohne Unterstützung.

---

# Übungen zur Dehnung

## Oberschenkel hinten



---

Hinteres Bein auf dem Knie abstellen Zu dehnendes Bein in Blickrichtung ausstellen Hände auf das Knie legen und Oberkörper langsam vorneigen bis Ziehen auf der Oberschenkelrückseite zu spüren ist 6 Sekunden halten

---

# Übungen zur Dehnung

## Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur



---

Stützen Sie sich mit einer Hand auf einem Stuhl ab - Bauch anspannen, Becken nach vorn schieben, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden

---



---

Fuß zum Gesäß anheben - Angewinkeltes Bein nach hinten führen bis - Oberschenkel parallel zueinander stehen und halten bis ein Ziehen im vorderen Oberschenkel - bereich zu spüren ist - 6 Sekunden halten

---

**DR. MED. CARL S. NEISSER**

www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

# Übungen zur Dehnung

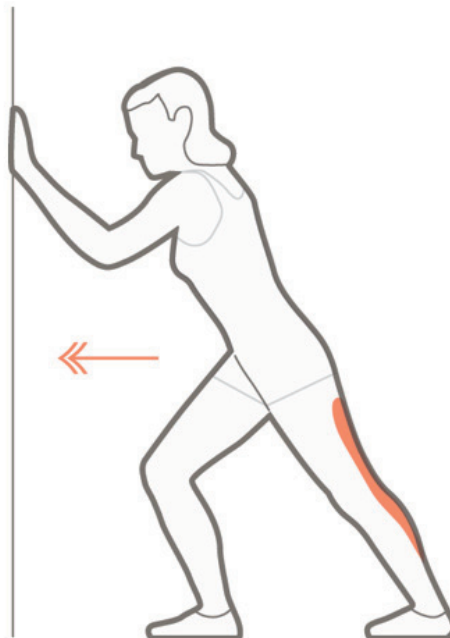
## Unterschenkelrückseite



---

Schrittstellung - Das hintere zu dehnende Bein ist gestreckt (der Fuß einschließlich Ferse berührt den Boden) - mit gestreckten Armen - an der Wand abstützen

---



---

Beugen sie nun das vordere Knie - Beugen Sie zusätzlich beide Ellbogen und schieben das Becken in Richtung Wand bis Ziehen im Wadenbereich zu spüren ist - 6 Sekunden halten

---

**DR. MED. CARL S. NEISSER**

www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

# Übungen zur Dehnung

## Wade



---

Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen bzw. mit 90 Grad angewinkelten Hüft- / Kniegelenken u. gekreuzten Unterschenkeln in der Luft halten oder Unterschenkel auf erhöhten Gegenstand (Ball, Couch o.ä.) ablegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

---