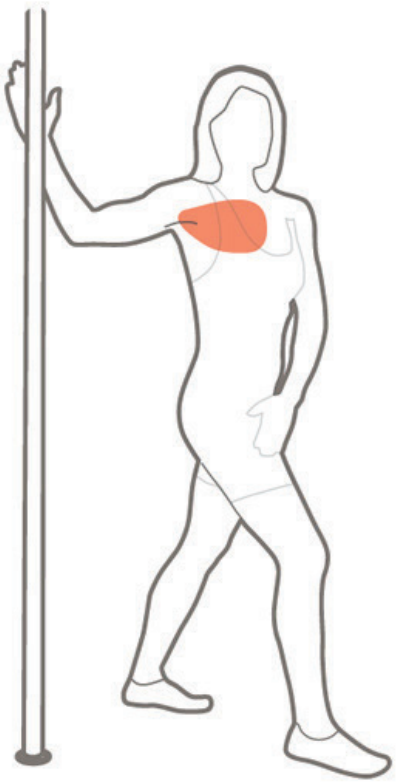
Dehnungsübung

der Brustmuskulatur



Stabiler Stand neben einer Wand, Türrahmen oder Pfosten. Den Arm auf Schulterhöhe hinter dem Körper an die Wand legen und Oberkörper von der Wand wegdrehen bis ein Ziehen in der Brustmuskulatur zu spüren ist. 10 Sekunden halten.

Die Übung kann auch mit gestrecktem Arm ausgeführt werden. Bei Beschwerden im Schultergelenk die Hand eher tiefer (unter Schulterniveau) an die Türzarge legen.

DR. MED. CARL S. NEISSER

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

Dehnungsübung

der Hüftbeuger

Das zu dehnende Bein hinter den Körper stellen. Das andere Bein soweit wie möglich nach vorne bringen. Die Hände können auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt werden. Idealerweise halten Sie sich seitlich am Waschbecken, Badewanne oder WC-Becken fest.
Unter Vermeidung eines Hohlkreuzes jetzt den Oberkörper aufrichten und langsam das Gewicht nach vorne verlagern bis ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) zu spüren ist. Die Spannung ca. 10 Sekunden halten, anschließend die andere Seite dehnen.

Schwierigere Variante:
Versuchen langsam beide Beine soweit wie möglich entgegengesetzt zu strecken (Spagat) bis ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) im vorderen Hüft-Becken-Bereich zu spüren ist.

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Gehen Sie so weit wie möglich in den breiten Grätschstand. Gewicht langsam in Richtung des gestreckten, zu dehnenden Beines verlagern bis ein Ziehen in der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist. 10 Sekunden halten.

Schwierigere Variante:
So wie oben beschrieben, aber jetzt im freien Stand. Auf das Standbein abstützen oder an einem Gegenstand festhalten.

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Halten Sie sich mit einer Hand an einem Gegenstand (Stuhl oder Wand) fest. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und schieben das Becken nach vorne um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Das Sprunggelenk des zu dehnenden Beins zum Gesäß ziehen ohne dabei mit dem Becken nach vorne zu kippen und ins Hohlkreuz zu fallen. Das angewinkelte Bein langsam nach hinten führen bis ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) im vorderen Oberschenkel zu spüren ist. Ca. 10 Sekunden halten, danach das Bein wechseln.

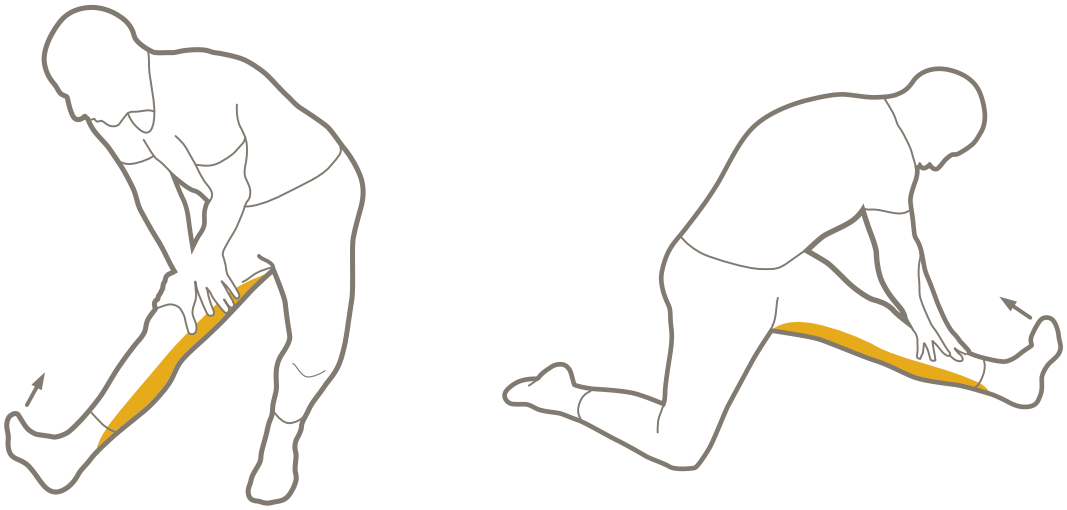
DR. MED. CARL S. NEISSER

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

Dehnungsübung

der hinteren Beinmuskulatur

Das hintere, zu dehnende Bein ist gestreckt wobei die Ferse den Boden berührt. Langsam das Gewicht auf das angewinkelte, vordere Bein verlagern bis ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) im hinteren Oberschenkel- bzw. Wadenbereich zu spüren ist. Sie können sich dabei am Waschbecken, Schreibtisch oder der Wand abstützen. Ca. 10 Sekunden halten.



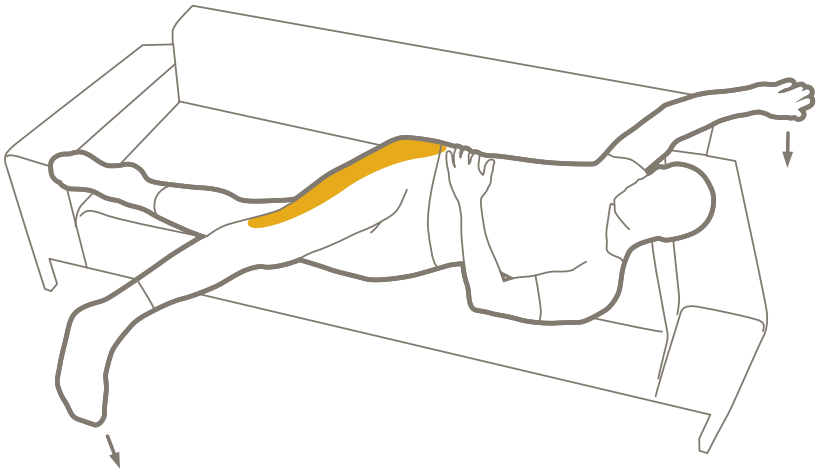
Zu dehnendes Bein nach vorne stellen und das Körpergewicht auf den Oberschenkel des vorderen, zu dehnendes Bein verlagern. Um die Dehnung zu erhöhen, das Kniegelenk des Standbeines etwas beugen. Alternativ kann auch das zu dehnende Bein auf einen Gegenstand (Schreibtisch) gelegt oder wie im Bild auf dem „Standbein“ gekniet werden. Jetzt zusätzlich die Zehen nach oben (zur Nase) ziehen bis ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) auf der Oberschenkel- und Wadenrückseite zu spüren ist. Ca. 10 Sekunden halten. Danach das Bein wechseln.

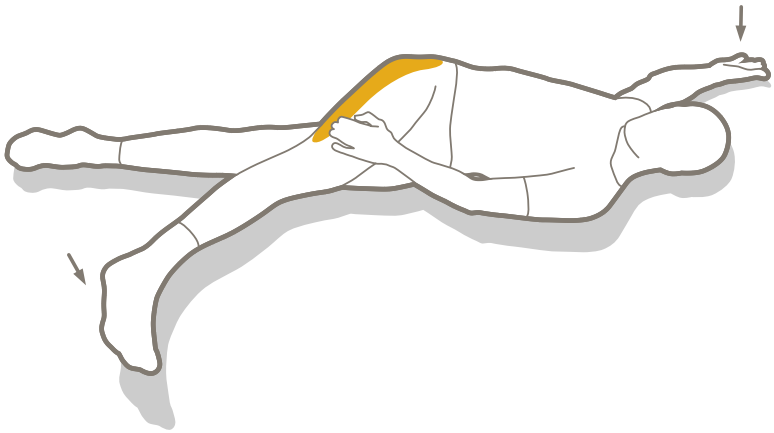
DR. MED. CARL S. NEISSER

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

Dehnungsübung

Äußerer Oberschenkel
(Läufer-Knie, Traktus-Iliotibialis-Syndrom)

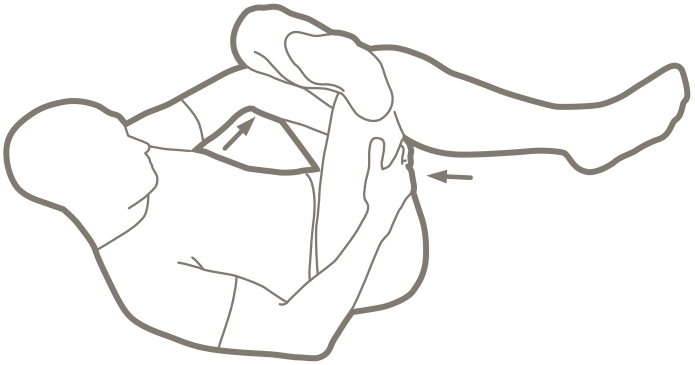




DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

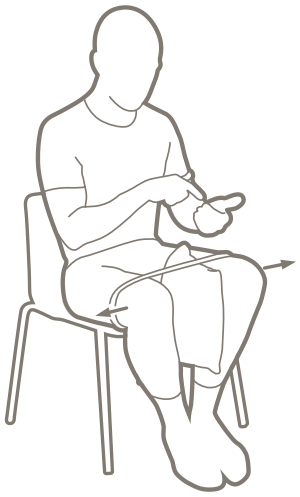
Gesäß (Piriformis)



DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

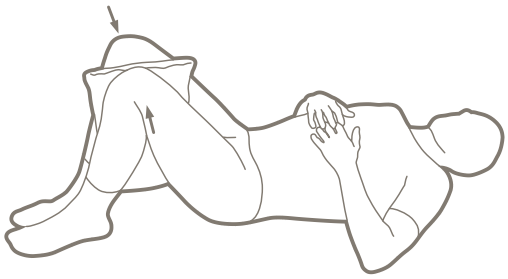
Beckenboden



DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

Beckenboden

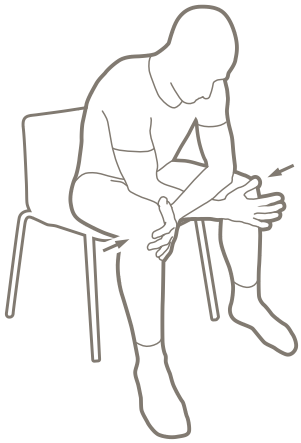


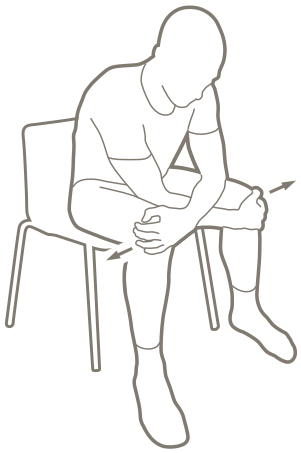
DR. MED. CARL S. NEISSER

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

Dehnungsübung

Beckenboden

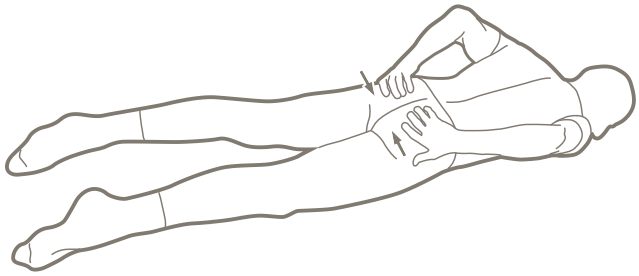




DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

Beckenboden



DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Dehnungsübung

Fußsohle (Plantarfaszie, Fersensporn)