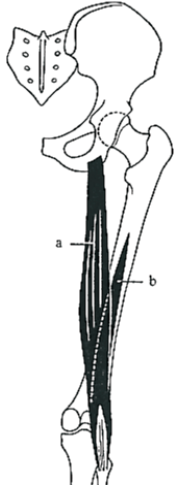


stretching

Die Grundsätze des richtigen Dehnens:

Ausgeruht - aufgewärmt - entspannt - einseitig - einmuskelig - langsam - ausatmend - nicht in den Schmerz dehnen.

Beinbeugemuskulatur (mm.ischiocrurales)

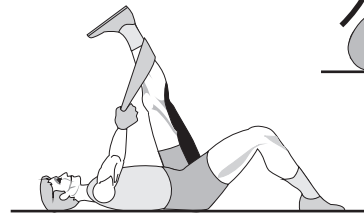
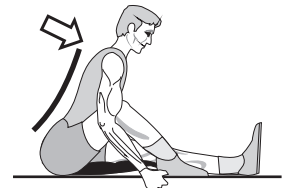


Sitzbeinunterschankelmuskulatur (mm.ischiocrurale)

Beinbizeps (m.biceps femoris)

U: a) Langer Kopf: Sitzbein
b) Kurzer Kopf: Oberschenkelknochen
A: beide am Wadenbeinköpfchen

Funktion: *Kniegelenk* beide Köpfe:
Beugung und Außenrotation
Hüftgelenk (nur langer Kopf): Streckung



Halbhütiger + Halbsehnenmuskel (m.semimembranosus + m.semitendinosus)

U: Sitzbein **A:** Innenknorren des Schienbeines

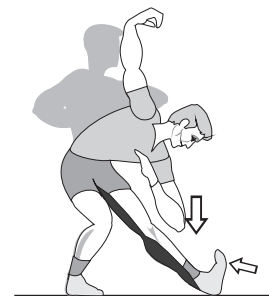
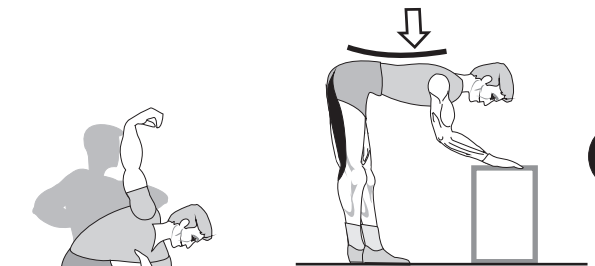
Funktion: *Kniegelenk* beide Köpfe:
Beugung und Innenrotation
Hüftgelenk: Streckung

FUNKTION:

Im *Hüftgelenk* Streckung und
im *Kniegelenk* Beugung,
bei gebeugtem Knie
Innenrotation - Außenrotation

DEHNUNG:

Im Hüftgelenk beugen im
Kniegelenk strecken,
Außen- oder Innenrotation



191

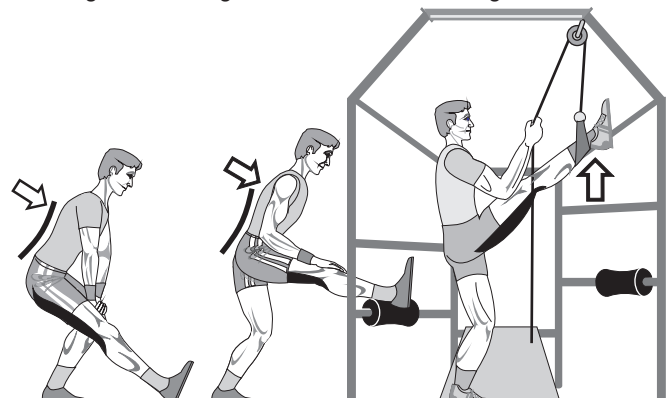
Variationen: Beim Dehnen das Bein etwas nach innen drehen (m.biceps femoris) oder etwas nach außen drehen (m.semimembranosus, m.semitendinosus) oder nicht ganz strecken, aber weiter nach vorne kippen (dehnt mehr den proximalen Anteil der Beinbeuger)



Anfänger

Fortgeschrittene

Weit Fortgeschrittene



Dehnposition: stabil, entspannt
Dehnschwindigkeit: langsam - haltend oder dynamisch
Atmung: Ausatmen im Dehnen, beim Einatmen verharren
VORSICHT: Beim Neigen oder Drehen WS gerade halten