



Praxis für ganzheitliche Physiotherapie
Heilpraktiker für Physiotherapie
Ralf Ziebell • Logestr. 23 • 27616 Beverstedt
+49 (0)4747 1550 • info@physiogesund.de

Muskeldehnungsübungen (E)

© 2005 Ralf Ziebell

Muskeldehnungen sind nur in bestimmten Fällen erforderlich, weil ein Muskel immer so lang ist, wie er gebraucht wird. Die Länge eines Muskels ist also individuell sehr unterschiedlich. Da ein Muskel seine maximale Kraft um seine Mittelstellung herum hat, ist Muskeldehnung nur in den unten genannten Fällen empfehlenswert. Ansonsten ist die Länge meist optimal auf den einzelnen Menschen und seine Alltagsbelastungen angepasst.

Ob ein Muskel verkürzt ist, können Sie von einer/m Physiotherapeutin/en abklären lassen.

In folgenden Situationen sind Dehnungen sinnvoll oder erforderlich:

1. Eingeschränkte Bewegung durch krankhafte Veränderungen (Schmerzen) z.B. der Gelenke
2. Einseitige Stellungen oder Belastungen z.B. im Beruf
3. Zur Entspannung eines Muskels, der z.B. durch Punkt 2 verspannt/verkürzt ist
4. Nach Krafttraining

Es gibt verschiedene **Dehntechniken**. Ich bevorzuge das wiederholte Bewegen in die aktuelle Endstellung (**E**) mit 15 Wiederholungen pro Muskel. Wenn Sie möchten, können Sie das noch durch die sogenannte gehaltene Dehnung ergänzen, indem Sie nach 10 Wiederholungen die Endstellung für ca. 10 Atemzüge halten.

Für alle Übungen, sofern dort nicht anders vermerkt, **gilt**:

- Bewegen Sie sich **langsam** und fließend, besonders auch beim Beenden einer Übung
- Atmen Sie normal weiter, und machen Sie Pausen, wenn die Atmung schneller wird
- 15 Wiederholungen, bei den wechselseitigen Übungen je Seite 10 Wiederholungen
- Nähern Sie sich dem Bewegungsende langsam und bewusst
- Üben Sie **nicht** in einen Schmerz hinein, ohne vorher fachkundigen Rat einzuholen

Abkürzungen:

WS - Wirbelsäule

UA - Unterarm

ASTE - Ausgangsstellung

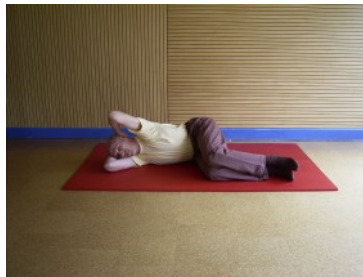
ESTE - Endstellung

RL/BL/SL - Rücken-/Bauch-/Seitlage

Die folgenden **Übungsvorschläge** betreffen nur die Muskeln, die häufiger zu Verkürzung neigen:

Drehdehnlage -> *Brustmuskulatur, tiefe WS-Muskulatur*

ASTE: SL, die Hände hinter dem Kopf gefaltet, Hüftgelenke und Knie 90° gebeugt
Ausführung: rotieren Sie den Oberkörper nach hinten, wobei der obere Ellenbogen die Bewegung anführt und versucht auf den Boden zu gelangen oder zumindest in die Richtung, auf jeder Seite 10x und bei der letzten Bewegung halten Sie die ESTE



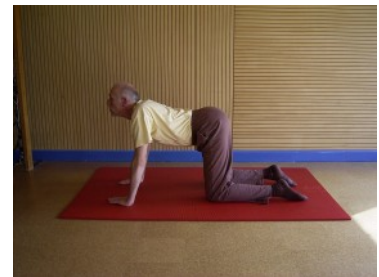
Kopfzieher -> *Nackenmuskeln*

ASTE: Sitz oder Stand
Ausführung: neigen Sie den Kopf nach vorne links und halten Sie ihn dort mit der li. Hand. Jetzt bewegen Sie den gestreckten re. Arm bodenwärts und ziehen damit die re. Schulter nach unten, Seitenwechsel



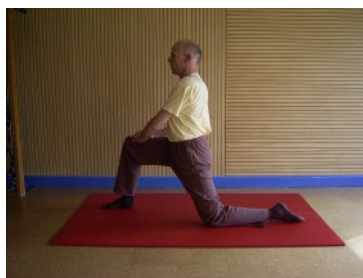
Pferderücken-Katzenbuckel -> *Bauchmuskulatur, WS-Strecker*

ASTE: 4-Füßlerstand, Arme schulterbreit, Knie hüftbreit
Ausführung: Becken in fließenden Bewegungen aufrichten/kippen (Hohlkreuz/ Rundrücken)



Prinzenstand -> *Hüftbeuger*

ASTE: Einbeinkniestand mit weit nach vorn gestelltem vorderen Fuß
Ausführung: schieben Sie das Becken nach vorn, indem Sie das vordere Knie stärker beugen



Hoch das Bein -> *hintere Oberschenkelmuskulatur*

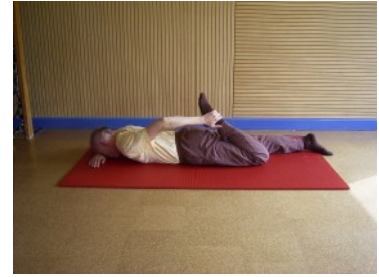
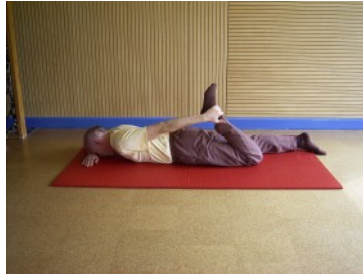
ASTE: RL
Ausführung: heben Sie ein Bein mit leicht gebeugtem Knie an, und umfassen Sie mit beiden Händen den OS. Nun strecken Sie das Knie, bis die Dehnung spürbar wird (evtl. die Hüftbeugung verstärken, um in den Dehnungsbereich zu kommen)



Strand -> *vordere Oberschenkelmuskulatur*

ASTE: BL

Ausführung: winkeln Sie ein Knie an, bis Sie den Unterschenkel knöchelnah mit der gleichseitigen Hand greifen können, ziehen Sie den Fuß in Richtung Gesäß, Seitenwechsel



Sollten Sie Ihren Unterschenkel nicht mit den Händen erreichen, legen Sie ein gefaltetes Handtuch um den Unterschenkel (Schleufe) und ziehen an den Enden.



Pumpen -> *zweigelenkiger Wadenmuskel*

ASTE: Schrittstellung, vorderes Knie gebeugt, bis das Dehngefühl in der Wade spürbar wird. Die Ferse des hinteren Fußes ist fest am Boden, der Fuß zeigt exakt nach vorn. Die Schrittweite passen Sie so an, dass sich das Dehngefühl einstellt. Es sollten ca. 70% des Gewichtes auf dem vorderen Bein lasten.

Ausführung: heben Sie die hintere Ferse leicht an und senken Sie sie wieder. Seitenwechsel



Viel Erfolg 😊