

**STRETCHINGÜBUNGEN**  
ZUR GEZIELTEN DEHNUNG BESTIMMTER MUSKELGRUPPEN



## 1. DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM LIEGEN

### **Ausgangsstellung**

Rückenlage, beide Hände umfassen den Oberschenkel eines Beines.

### **Übungsausführung**

Knie langsam strecken, bis ein Zug hinten am Oberschenkel spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Der Hüftbeugewinkel des gedehnten Beines bleibt stabil.
- Nicht gedehntes Bein bleibt gestreckt.



## 2. DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM STEHEN

### **Ausgangsstellung**

Fuss auf Stuhl stellen, Hände an der Stuhllehne, Becken aufrichten

### **Übungsausführung**

Gesäss nach hinten bewegen und den geraden Oberkörper nach vorne neigen, Knie langsam strecken, bis ein Zug hinten am Oberschenkel spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Der Rücken bleibt gerade.
- Blick geradeaus
- Das Becken nicht drehen



### 3. DEHNUNG DER GESÄSSMUSKULATUR IM SITZEN

#### **Ausgangsstellung**

Auf einem Stuhl sitzen, den Fuss des einen Beines auf den Oberschenkel des anderen legen

#### **Übungsausführung**

Den geraden Oberkörper nach vorne neigen. Das zu dehnende Bein nach unten drücken, bis ein Zug am Gesäss spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

#### **Vorsicht**

Der Rücken bleibt gerade.



### 4. DEHNUNG DER GESÄSSMUSKULATUR IM LIEGEN

#### **Ausgangsstellung**

Rückenlage mit angestellten Beinen, den Fuss des einen Beines auf den Oberschenkel des anderen legen

#### **Übungsausführung**

Den Oberschenkel des angestellten Beines mit beiden Händen umfassen und in Richtung Bauch ziehen, bis es im Gesäss zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

#### **Vorsicht**

Kopf bleibt auf der Unterlage.



## 5. DEHNUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM STEHEN

### **Ausgangsstellung**

Stand, beide Beine leicht gebeugt

### **Übungsausführung**

Einen Fuss mit der Hand umfassen und die Ferse in Richtung Gesäss ziehen, bis es vorne am Oberschenkel zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Hohlkreuz vermeiden
- Hüfte bleibt gestreckt.
- Beinachse stabil halten



## 6. DEHNUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM STEHEN MIT STUHL

### **Ausgangsstellung**

Stand, grosse Schrittstellung, hinteres Bein auf eine Erhöhung stellen

### **Übungsausführung**

Vorderes Bein langsam beugen, bis es vorne am Oberschenkel zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Hohlkreuz vermeiden
- Beinachse stabil halten



## 7. DEHNUNG DER VORDEREN HÜFTMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Halbkniestand, hinteres Bein in Rechtwinkel-Stellung

### **Übungsausführung**

Das Becken langsam nach vorne schieben, bis es in der Leiste zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Hohlkreuz vermeiden
- Becken nicht drehen



## 8. DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM STEHEN

### **Ausgangsstellung**

Breit stehen, Hände in der Taille abgestützt

### **Übungsausführung**

Das Knie des einen Beines beugen und dabei das Gewicht verlagern, bis es im Oberschenkel des gestreckten Beines zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Hohlkreuz vermeiden
- Füße bleiben parallel am Boden.
- Becken nicht drehen



## 9. DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR IM LIEGEN

### **Ausgangsstellung**

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Füße berühren sich.

### **Übungsausführung**

Gleichzeitig die Oberschenkel nach aussen bewegen und sie mit den Händen leicht nach unten drücken, bis ein Zug innen an den Oberschenkeln spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

Füße bleiben nebeneinander stehen.



## 10. DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Stand

### **Übungsausführung**

Grosse Schrittstellung. Das Becken nach vorne schieben und gleichzeitig die Ferse des hinteren Beines in den Boden drücken, bis es an der Wade zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Füße parallel halten
- Füße, Knie und Hüfte in einer Linie halten (korrekte Beinachse, X-Beine vermeiden)



## 11. DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Vierfüßler am Boden, ein Arm zur Seite gestreckt

### **Übungsausführung**

Den Oberkörper in Richtung Boden und zur Gegenseite neigen, bis es im Brustbereich des zur Seite gelegten Armes leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Arm 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

- Kopf gerade halten
- Hand bleibt auf dem Boden liegen.



## 12. DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Stand in leichter Kniebeugung

### **Übungsausführung**

Eine Hand in Richtung Boden bewegen und gleichzeitig den Kopf zur Gegenseite neigen, bis im Nackenbereich ein leichter Zug spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Arm 5 Mal wiederholen

### **Vorsicht**

Kopf nur neigen und nicht drehen



### 13. DEHNUNG GANZKÖRPERDREHUNG

#### **Ausgangsstellung**

Rückenlage, Beine angestellt

#### **Übungsausführung**

Einen Arm nach oben aussen legen, das gleichseitige Bein mit der Hand des anderen Armes in die Drehung ziehen, bis ein Zug auf der gedehnten, oberen Körperseite spürbar wird. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Arm 5 Mal wiederholen

#### **Vorsicht**

- Das liegende Bein ist gestreckt.
- Blick in Richtung des gestreckten Arms



### 14. DEHNUNG DER UNTEREN RÜCKEN-MUSKULATUR

#### **Ausgangsstellung**

Rückenlage, Beine angestellt

#### **Übungsausführung**

Mit beiden Händen die Oberschenkel zum Bauch ziehen, bis es im Lendenbereich zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 5 Mal wiederholen

#### **Vorsicht**

Beine nicht abspreizen



#### **Klinik Birshof**

Reinacherstrasse 28  
CH-4142 Münchenstein/Basel  
T +41 61 335 22 22  
klinik-birshof@hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch/birshof

