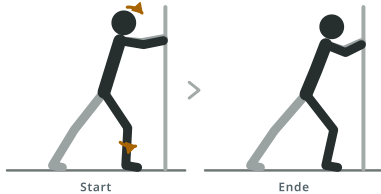


Laufen und Joggen

Dehnen für Waden, Oberschenkel und Hüfte, zum Beispiel nach dem Laufen.

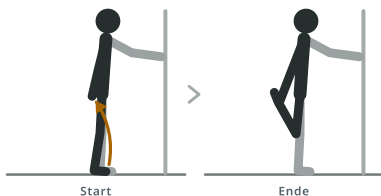


Wade an der Wand dehnen

1. Stellen Sie sich vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen ab.
2. Stellen Sie ein Bein einen großen Schritt nach hinten, die Ferse bleibt am Boden.
3. Beugen Sie das vordere Knie und schieben Sie die Hüfte leicht nach vorne.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann das Bein.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Die hintere Fußspitze zeigt nach vorne. Nicht wippen.

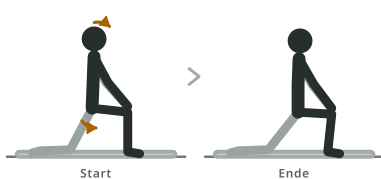


Oberschenkel vorne dehnen

1. Stellen Sie sich seitlich neben eine Wand und halten Sie sich mit einer Hand fest.
2. Beugen Sie ein Knie und greifen Sie den Fuß mit der Hand.
3. Ziehen Sie die Ferse sanft Richtung Gesäß, die Knie bleiben nebeneinander.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Aufrecht bleiben und kein Hohlkreuz machen. Wenn das Greifen schwer fällt, ein Handtuch um den Fuß legen.

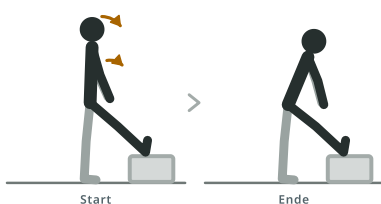


Hüftbeuger im Kniestand

1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage und stellen Sie ein Bein nach vorne.
2. Richten Sie den Oberkörper auf und legen Sie die Hände auf das vordere Knie.
3. Schieben Sie die Hüfte langsam nach vorne, bis Sie vorne an der Leiste ein Ziehen spüren.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Das vordere Knie bleibt über dem Fuß. Nicht ins Hohlkreuz fallen.

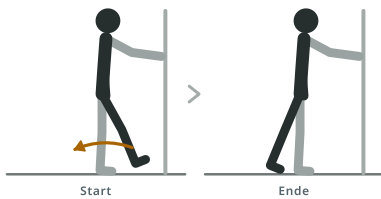


Beinrückseite auf der Stufe

1. Stellen Sie die Ferse eines Beines auf eine niedrige Stufe, das Bein ist gestreckt.
2. Die Fußspitze zeigt nach oben, das Standbein ist leicht gebeugt.
3. Neigen Sie den geraden Oberkörper langsam nach vorne.
4. Halten Sie die Dehnung, wenn Sie hinten am Oberschenkel ein Ziehen spüren, dann Seite wechseln.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Den Rücken gerade lassen, nicht rund machen. Nur leichtes Ziehen, kein Schmerz.



Bein locker schwingen

1. Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und halten Sie sich mit einer Hand fest.
2. Schwingen Sie ein Bein locker und klein nach vorne und hinten.
3. Der Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht.
4. Wechseln Sie nach einigen Schwüngen das Bein.



10 Schwünge je Bein, als Aufwärmen vor dem Laufen



Kleine Bewegung, nicht mit Schwung übertreiben. Immer gut festhalten.



Gesäß dehnen in Rückenlage

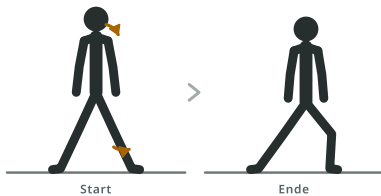
1. Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine sind angewinkelt.
2. Legen Sie den rechten Fußknöchel auf das linke Knie.
3. Ziehen Sie das linke Bein mit beiden Händen am Oberschenkel sanft zu sich.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Nicht bei Knie oder Hüftschmerzen. Der Kopf bleibt am Boden.



Innenseite der Oberschenkel dehnen

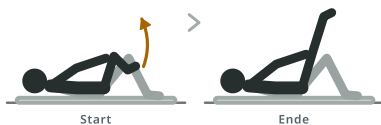
1. Stellen Sie sich breitbeinig hin, die Füße zeigen leicht nach außen.
2. Beugen Sie langsam das rechte Knie und verlagern Sie das Gewicht nach rechts.
3. Das linke Bein bleibt gestreckt, Sie spüren die Innenseite des Oberschenkels.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Das gebeugte Knie bleibt über dem Fuß. Bei unsicherem Stand festhalten.



Beinrückseite in Rückenlage

1. Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine sind angewinkelt.
2. Legen Sie ein Handtuch um einen Fuß oder fassen Sie das Bein an der Rückseite des Oberschenkels.
3. Strecken Sie das Bein langsam nach oben, bis Sie hinten ein Ziehen spüren.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Das Knie darf leicht gebeugt bleiben. Nicht ruckartig ziehen.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html