

Hintere Unterschenkelmuskulatur



Ferse auf den Boden drücken
Körper gleichmäßig nach vorne neigen

Vordere Hüftmuskulatur



Hüfte nach vorne abwärts drücken

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Fuß gegen Gesäß ziehen
Becken vorschieben

Rückenmuskulatur



Knie strecken
Rundrücken verstärken

Schultergürtelmuskulatur



Kopf zur Gegenseite neigen
Arm nach unten ziehen



www.physiotherapie-erdmann.de

Funktionelle Dehnungsgymnastik hält die Muskeln geschmeidig und dient als Druckentlastung für Gelenke und Wirbelsäule.

Die Dehnung wird für 10 bis 30 Sek. bei ruhiger Atmung gehalten und ist durch ein leichtes Ziehen in den Muskeln zu spüren.

2 - 3

Wiederholungen reichen in der Regel aus.

Je nach sportlicher Belastung der Muskeln können die Zeit- u. Wiederholungsangaben nach oben und unten variieren.

Vor einer sportlichen Belastung nur kurz, nach dem Sport ausgiebig dehnen.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Knie strecken
Oberkörper nach vorne neigen

Innere Hüftmuskulatur



Becken schräg nach unten schieben

Hintere Hüftmuskulatur



Oberkörper nach vorne neigen

Seitliche Rumpfmuskulatur



Hüfte seitwärts schieben
Rumpf zur Gegenseite neigen

Brustmuskulatur



Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
Schulter nach vorne verlagern