

## Dehnung hinterer Oberschenkel



1



2

### Ausgangsstellung:

① In Rückenlage das angezogene Bein unterhalb des Kniegelenks umfassen. Das andere Bein bleibt gestreckt. Die Schultern und der Kopf bleiben auf der Unterlage. Eventuell den Kopf mit einem Kissen unterlegen.

### Ausführung:

② Das zu dehnende Bein mit nicht angezogenem Fuss zur Decke strecken, bis eine deutliche Spannung im hinteren Oberschenkel verspürt wird. Das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage.



3



4

### Ausgangsstellung:

③ Im Stand: Zu dehnendes Bein gestreckt mit der Ferse auf einem Stuhl platzieren.

### Ausführung:

④ Den Oberkörper in möglichst aufrechter Position nach vorne neigen. Soweit, bis eine Spannung im Bereich des hinteren Oberschenkels spürbar wird.

**Bitte beachten:** Nicht ins hohle Kreuz fallen. Kopf, Schultern und das nicht zu dehnende Bein bleiben auf der Unterlage.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)