

Dehnung vorderer Oberschenkel



1



2

Ausgangsstellung:

① Stand: aufrechte Körperhaltung. Eventuell zur Sicherheit mit einer Hand irgendwo festhalten.

Ausführung:

② Das zu dehnende Bein im Bereich des Fusses umfassen und die Ferse in Richtung Gesäss ziehen, bis es zu einer deutlich spürbaren Spannung im vorderen Oberschenkel kommt. Dabei bleibt der Oberschenkel parallel zum Oberschenkel des Standbeines. Bauchmuskulatur anspannen, nicht ins hohle Kreuz fallen.

Variante:

③ **Ausgangsstellung:** Aus Seitenlage: Kopf auf Kissen lagern, Beine aufeinander legen mit gebeugten Hüft- und Kniegelenken.

④ **Ausführung:** Das obere zu dehnende Bein im Bereich des Fusses umfassen und mit maximal gebeugtem Kniegelenk nach hinten ziehen, bis es zu einer deutlich spürbaren Spannung im vorderen Oberschenkel kommt. Dabei kommt es im Hüftgelenk zu einer Streckung. Die Ferse Richtung Gesäss ziehen.



3



4

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