

Übungsblatt Muskel Balance: Muskellänge

Hinweis: langsame Bewegungsausführung
2 x 10x pro Muskel
Vor oder nach dem Training ausführen
Kein statisches dehnen

1 Vorderer Oberschenkelmuskel (Quadriceps)



- Leichte Unterbauchspannung halten
- Rückenmuskulatur locker halten
- Keine Bewegung im Lendenbereich
- Kontrollgriff mit den Händen am Beckenknochen
- Knie langsam beugen bis ein leichtes Ziehen entsteht und danach Knie wieder strecken.

2 Hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings-Gruppe)



- Aufrechte Sitzposition halten
- Bein langsam strecken ohne den Rücken zu bewegen
- Bewegen bis ein leichtes Ziehen auf der Oberschenkelrückseite entsteht, danach wieder zurückbewegen
- Kontrollgriff mit den Händen

3 Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)



- Leichte Unterbauchspannung halten
- Knie nach aussen kippen ohne den Rumpf/Rücken zu bewegen
- Danach wieder in die Ausgangsposition zurück bewegen
- Kontrollgriff mit Händen

4 Seitlicher Oberschenkelmuskel/Fascie



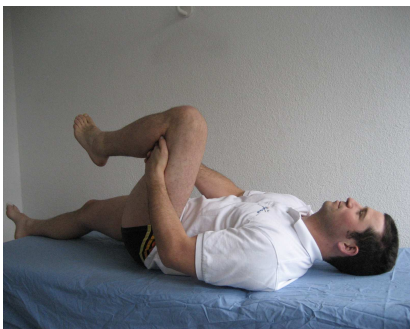
- Becken seitlich hochschieben und anschliessend wieder zurück → seitliches Beckenschieben
- Fuss/Ferse möglichst auf Bett halten
- Es entsteht ein leichtes Dehngefühl seitlich an der Hüfte

5 Hüftbeuger



- Becken nach vorne schieben bis ein Ziehen in der Leiste und im oberen Bereich des Oberschenkels entsteht
- Rücken bleibt in der Neutralposition
- Fein vor und zurück bewegen

6 Hüftstrecker



- Bein hochziehen bis ans natürliche Ende der Hüftbeweglichkeit
- Knie Richtung gegenüberliegende Schulter bewegen
- Bewegung im Rücken vermeiden
- Das andere Bein gestreckt auf Bett liegen lassen
- Am Ende fein hin und her bewegen