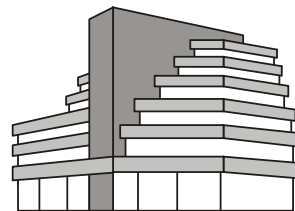


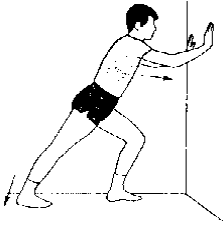
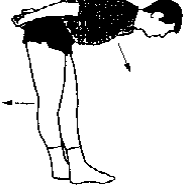
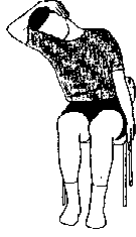
Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Stretching

• Bis an das Spannungsgefühl gehen • 20 Sekunden halten, normalen Atemrhythmus beibehalten • Pause von 10 - 20 Sekunden • Mehrere Wiederholungen (z.B. 2 mal täglich 10 Minuten)	Hintere Unterschenkelmuskulatur  <i>Ausführung</i> ↓ Ferse auf den Boden drücken → Körper gleichmäßig nach vorne neigen <i>Hinweis</i> Durch Beugen des Kniegelenkes wird bei sonst gleicher Ausführung gezielt die tiefe Wadenmuskulatur (M. soleus) gedehnt.	Vordere Unterschenkelmuskulatur  <i>Ausführung</i> ↑ Ferse in Richtung Gesäß ziehen → Knie langsam nach hinten bewegen <i>Hinweis</i> Der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt. Bei starker Verkürzung kann die Distanz zwischen Hand und Fuß mit einem Tuch überbrückt werden.
Vordere Oberschenkelmuskulatur  <i>Ausführung</i> ↓ Oberkörper nach vorne neigen ← Knie strecken <i>Hinweis</i> Der Rücken wird möglichst gerade gehalten. Spannungsunterschiede zwischen links und rechts sind als Hinweis zu werten, welche Seite intensiver gedehnt werden muss.	Vordere Hüftmuskulatur  <i>Ausführung</i> → Hüfte nach vorne schieben <i>Hinweis</i> Um eine gezielte Drehung der Hüftbeuger zu erreichen, darf die Hüfte nicht nach außen gedreht werden. Die Füße bleiben nach vorne ausgerichtet.	Hintere Hüftmuskulatur  <i>Ausführung</i> → Rumpf mit gestreckter Wirbelsäule nach vorne neigen <i>Hinweis</i> Bei Gefühlsstörungen im Bein Drehung abbrechen.
Innere Hüftmuskulatur  <i>Ausführung</i> ← Becken schräg nach unten schieben. <i>Hinweis</i> Einfachere Ausführung: Das Gewicht des Oberkörpers wird mit den Händen auf dem gebeugten Knie oder der Unterlage abgestützt.	Schulter-Nacken-Muskulatur  <i>Ausführung</i> - Kopf zur Gegenseite neigen und mit der Hand fixieren - Andere Hand umfasst die Sitzfläche ← Rumpf langsam zur Seite neigen und ausatmen <i>Hinweis</i> Die Drehung erfolgt einzig durch die Seitneigung des Rumpfes, es darf nicht am Kopf gezogen werden.	Rückenmuskulatur  <i>Ausführung</i> ← Knie strecken. → Rundrücken verstärken <i>Hinweis</i> Die Übung ist dann richtig ausgeführt, wenn das Dehngefühl vor allem in der Rückenmuskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich verspürt wird. Es sollen vorwiegend die lumbalen Rückenstrecker gedehnt werden.