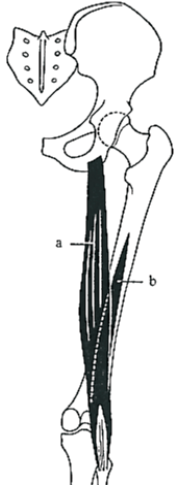


# stretching

## Die Grundsätze des richtigen Dehnens:

Ausgeruht - aufgewärmt - entspannt - einseitig - einmuskelig - langsam - ausatmend - nicht in den Schmerz dehnen.

## Beinbeugemuskulatur (mm.ischiocrurales)



### Sitzbeinunterschenkelmuskulatur (mm.ischiocrurale)

#### Beinbizeps (m.biceps femoris)

**U:** a) Langer Kopf: Sitzbein  
b) Kurzer Kopf: Oberschenkelknochen  
**A:** beide am Wadenbeinköpfchen

**Funktion:** *Kniegelenk* beide Köpfe:  
Beugung und Außenrotation  
*Hüftgelenk* (nur langer Kopf): Streckung

### Halbhäutiger + Halbsehnenmuskel (m.semimembranosus + m.semitendinosus)

**U:** Sitzbein **A:** Innenknorren des Schienbeines

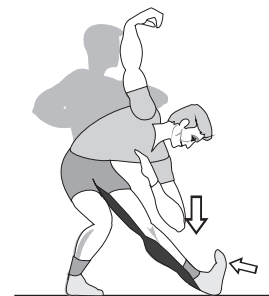
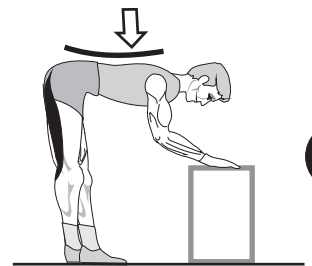
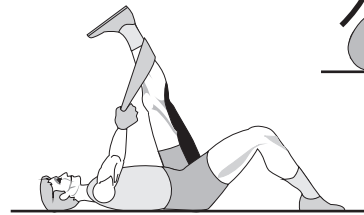
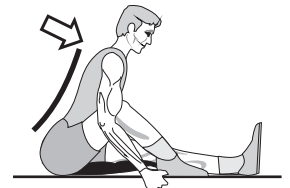
**Funktion:** *Kniegelenk* beide Köpfe:  
Beugung und Innenrotation  
*Hüftgelenk:* Streckung

#### FUNKTION:

Im *Hüftgelenk* Streckung und  
im *Kniegelenk* Beugung,  
bei gebeugtem Knie  
Innenrotation - Außenrotation

#### DEHNUNG:

Im Hüftgelenk beugen im  
Kniegelenk strecken,  
Außen- oder Innenrotation



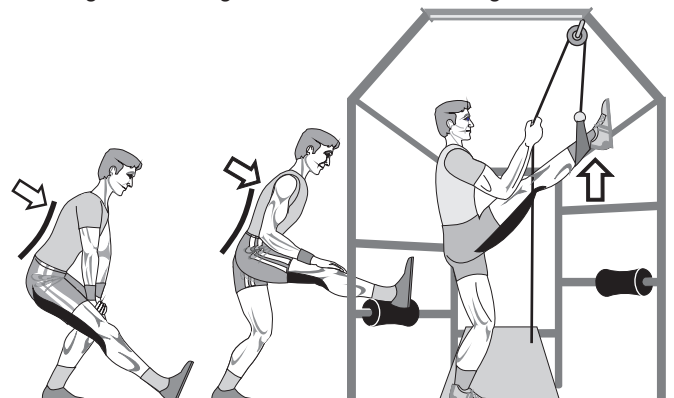
191

**Variationen:** Beim Dehnen das Bein etwas nach innen drehen (m.biceps femoris) oder etwas nach außen drehen (m.semimembranosus, m.semitendinosus) oder nicht ganz strecken, aber weiter nach vorne kippen (dehnt mehr den proximalen Anteil der Beinbeuger)

Anfänger

Fortgeschrittene

Weit Fortgeschrittene



**Dehnposition:** stabil, entspannt  
**Dehnschwindigkeit:** langsam - haltend oder dynamisch  
**Atmung:** Ausatmen im Dehnen, beim Einatmen verharren  
**VORSICHT:** Beim Neigen oder Drehen WS gerade halten