

DEHNEN. CORE.  
KOORDINATION.

LÄUFT BEI DIR!



EINE BROSCHÜRE DER SEKTION SPORT- UND REHABILITATIONSMEDIZIN

## KNIESTRECKER-MUSKULATUR

## WADEN-MUSKULATUR

### Dehnstellung



- Hinteres Bein mit beiden Händen greifen und (sanft) Richtung Gesäß ziehen
- Leiste nach vorne schieben bzw. vorderes Knie mehr beugen
- Untere Bauchmuskeln anspannen

### Beachten



- Nicht die Zehnspitzen, sondern das Fußgelenk greifen
- Hüfte gerade halten, nicht zur Seite drehen
- Vordere Ferse unter dem Knie positionieren

### Wo ziehts?

- Oberschenkelvorderseite

### Dehnstellung



- Liegestützposition, Hände sind unterhalb der Schulter
- Eine Ferse zum Boden schieben, das andere Bein leicht nach vorne aufsetzen
- Für mehr Intensität, Gesäß weiter nach hinten oben schieben

### Beachten



- Körperspannung halten
- Rücken bleibt gerade
- Fußspitze zeigt Richtung Kopf
- Druck auf die Ferse auslösen

### Wo ziehts?

- Wade

## OBERSCHENKELRÜCKSEITE & WADE

## OBERSCHENKELINNENSEITE

### Dehnstellung



- Oberschenkelrückseite: hüftbreiter Stand, Beine überkreuzen, beide Hände gehen soweit wie möglich Richtung Fußspitzen
- Oberschenkelrückseite: Gewicht vermehrt auf das vordere Bein verlagern, hinteres Bein wird gedehnt

### Dehnstellung



- Wade: hüftbreiter Stand, ein Bein nach vorne auf die Ferse stellen, leichte Kniebeugung Gegenseite, mit der Hand nach der Fußspitze greifen
- Wade: Gewicht vermehrt auf das hintere Bein verlagern, Wade des vorderen Beines wird gedehnt

### Wo ziehts?

- Oberschenkelrückseite & Wade

### Dehnstellung



- Guter, schulterbreiter Stand
- Fußspitzen zeigen nach vorne, ein Knie beugen und Körpermitte auf diese Seite verlagern
- Das Knie steht über dem Fuß beim gebeugten Bein

### Dehnvariante



- Je breiter der Stand, desto mehr Dehnung
- Oberkörper kann zusätzlich zum gestreckten Bein gebeugt werden

### Wo ziehts?

- Oberschenkelinnenseite

## SEITSTÜTZ

## SUPERMAN

### Ausgangsposition



- Auf einer Seite liegend, Ellenbogen unter der Schulter aufgestützt
- Hüfte anheben mit Fuß/Becken/Schulter auf einer schrägen Ebene

### Ausgangsposition



- Vierfüßlerstand, Knie unterhalb der Hüfte, Hände unterhalb der Schultern
- Knie des aufgelegten Beines zusätzlich vom Boden abheben

### Ausführung



- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hüfte nicht abknicken lassen

### Ausführung



- Gegenüberliegenden Arm und Bein ausstrecken
- Nach kurzem Halten, Ellbogen und Knie zusammenführen: dabei Rücken rund machen und Kinn zum Brustkorb ziehen

### Was bringt's?

- Stärkung der Rumpfmuskulatur

### Was bringt's?

- Stärkung des gesamten Cores, Koordination

## UNTERARMSTÜTZ

## RUSSIAN TWIST

### Ausgangsposition



- Auf dem Bauch liegend
- Beide Ellenbogen sind schulterbreit unter der Schulter am Boden aufgestützt
- In waagerechte Position hochdrücken mit Ferse/Becken/Schulter auf einer Ebene

- Sitzend, Gewicht auf Hintern/Steiß
- Beine angewinkelt und frei schwebend, gerader Rücken
- Rotationsbewegung aus der Bauchmuskulatur nach links und rechts, Hände geschlossen halten

### Variante eins



### Ausführung



- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Kein Hohlkreuz und/oder Buckel
- Gesäß nicht nach oben strecken
- Bauchspannung halten

- Gewicht (Hantel, Kettlebell, Flasche Wasser) nehmen
- Bicycle-Crunch einbauen (gegenläufige Rotationsbewegung von linkem Ellenbogen zu rechtem angewinkeltem Knie und gegenläufig)

### Variante zwei



### Was bringt's?

- Stärkung der Rumpfmuskulatur

### Was bringt's?

- Bauch, unterer Rücken

### STANDWAAGE

### EINBEINSTAND

#### Variante eins



- Einbeinstand, Knie auf Höhe der Hüfte halten und nicht überstrecken, Hüfte nicht aufdrehen, gerader Rücken, Hals nicht überdehnen
- Das angehobene Bein nach hinten strecken, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne beugen, Arme zur Seite gestreckt

#### Ausgangsposition



- Gerader Einbeinstand, Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt, gerader Rücken
- Arme im rechten Winkel nach vorne ausgestreckt, Schulterblätter nach unten ziehen (wahlweise mit Gewicht)

#### Variante zwei



- Nicht auf festem Untergrund stehen (z. B. Schaumstoff, Wackelbrett, Wippe)
- Gewichte nutzen

#### Ausführung



- Nicht auf festem Untergrund stehen (z. B. Schaumstoff, Wackelbrett, Wippe) und Gewicht im Kreis um den Körper geben, dabei Grundspannung halten
- Augen während der Ausführung schließen

#### Was bringt's?

- Stärkung der Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht

#### Was bringt's?

- Gleichgewicht, Tiefensensibilität, Propriozeption

## **DEHNEN. CORE. KOORDINATION.**

EINE BROSCHÜRE DER SEKTION SPORT- UND REHABILITATIONSMEDIZIN

### **INHALT**

DR. MED. ACHIM JERG  
DR. MED. ALEXANDER HENZE  
DR. MED. JOHANNES KIRSTEN  
DR. HUM. BIOL. SEBASTIAN SCHULZ  
DR. HUM. BIOL. LENNART MENTZ  
SHIRIN VOLLRATH, M.A.  
LEONIE FINK  
SIMONE DÜBEL  
JULIA HUEBER  
FRANCA SCHEER

### **DESIGN**

SIMONE DÜBEL  
DR. MED. ACHIM JERG

### **BILDER**

DANKE AN  
LEONIE FINK, JULE ZORN & FYNN  
ZENKER  
FOTOGRAFIN MELANIE POSNER

### **V.I.S.D.P.**

PROF. DR. MED. DR. H.C.  
JÜRGEN M. STEINACKER

UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM  
SEKTION SPORT- UND REHABILITATIONSMEDIZIN  
ÄRZTLICHER LEITER: PROF. DR. JÜRGEN M. STEINACKER  
LEIMGRUBENWEG 14, 89075 ULM



[WWW.UNIKLINIK-ULM.DE/SPORTMEDIZIN](http://WWW.UNIKLINIK-ULM.DE/SPORTMEDIZIN)



[SPORT.MEDIZIN@UNIKLINIK-ULM.DE](mailto:SPORT.MEDIZIN@UNIKLINIK-ULM.DE)



INSTAGRAM: SPORTMEDIZINULM



UNIVERSITÄTS  
**KLINIKUM**  
ulm



SPORT &  
REHABILITATIONS  
MEDIZIN