



1. Dehnung der Oberschenkelrückseite



Steckbrief: Muskeln der Oberschenkelrückseite

- Namen (von links):
 - M. semimembranosus (1)
 - M. semitendinosus (2)
 - M. biceps femoris (3)
- Verlauf: Sitzbeinhocker zum Schienbein u. Wadenbeinköpfchen
- Funktionen:
 - Beugung des Kniegelenks (1-3)
 - Streckung des Hüftgelenks (1-3)
 - Außenrotation des Kniegelenks (3)
 - Innenrotation des Kniegelenks (1,2)



Übungsdurchführung

- ✓ Ziehen Sie das zu trainierende Bein mithilfe Ihrer Hände Richtung Bauch heran! (*s. oberes Bild*)
- ✓ Strecken Sie nun Ihren Unterschenkel nach oben ohne Ihren Fuß Richtung Nasenspitze zu bewegen! (*s. unteres Bild*)
- ✓ Lassen Sie Ihr Bein langsam nach unten ab, indem Sie Ihr Knie beugen!
- ✓ Um die Übung zu vereinfachen, können Sie Ihr Bein auch mit einem Handtuch halten!
- ✓ Halten Sie die Dehnposition für 30s! Wiederholen Sie die Übung 2-3 mal!





2. Kräftigung der seitlichen Muskulatur



VISIBLE BODY*

Steckbrief: seitliche Muskulatur

- Gesäßmuskulatur/seitliche Gesäßmuskulatur
 - Strahlen in eine große Sehnenplatte ein (= Tractus iliotibialis; weiß dargestellt)
- Funktionen:
 - Spreizen das Bein seitlich ab
 - Stabilisieren das Hüftgelenk
 - Spannen den Tractus iliotibialis und stabilisieren so das Knie gegen ein seitliches Umknicken
 - Rotation im Hüftgelenk
 - Streckung im Hüftgelenk

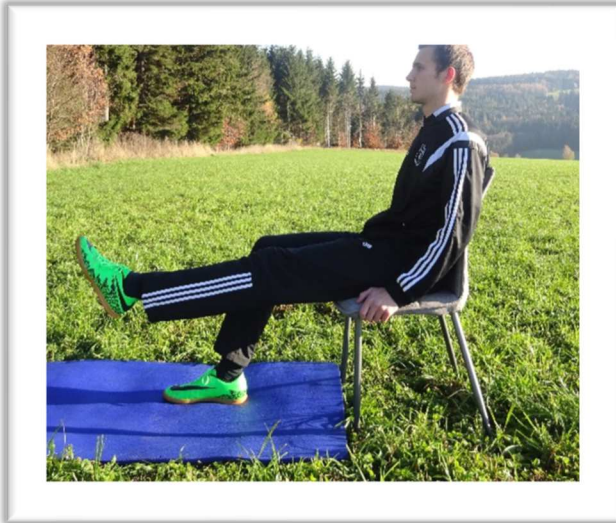
Übungsdurchführung:

- ✓ Spreizen Sie Ihr gestrecktes Bein nach oben ab! (s. *oberes Bild*)
- ✓ Vermeiden Sie Bewegungen des Rumpfes!
- ✓ Lassen Sie Ihr gestrecktes Bein wieder langsam Richtung anderen Bein hinab!
- ✓ **Alternative** (*unteres Bild*):
Spreizen Sie das obere Bein ab! Die Fersen stehen dabei immer in Berührung!



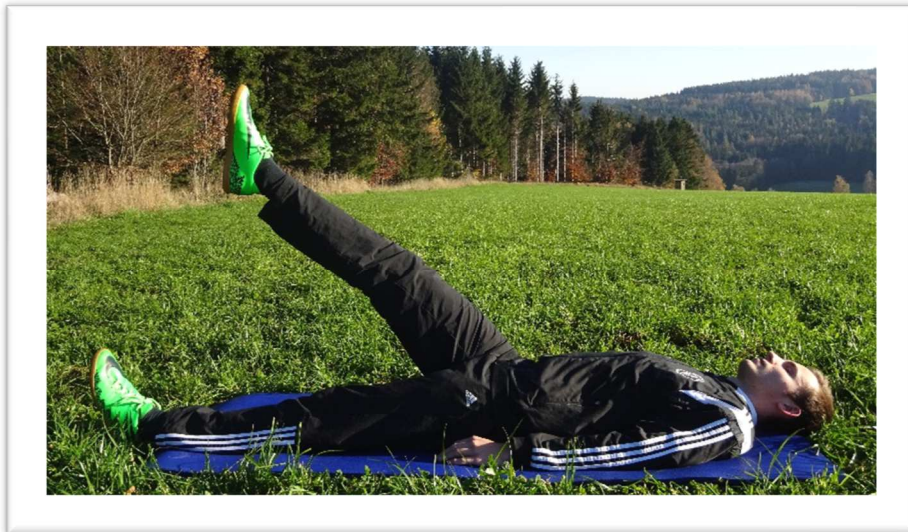


3. Kräftigung der Oberschenkelvorderseite



Steckbrief: Vordere Oberschenkelmuskulatur

- besteht aus 4 Muskeln:
 - M. rectus femoris
 - M. vastus medialis
 - M. vastus intermedius
 - M. vastus lateralis
- Funktionen:
 - Zählt zu den kräftigsten Muskeln im Körper
 - Stabilisiert das Kniegelenk
 - Streckung im Kniegelenk
 - Beugung im Hüftgelenk



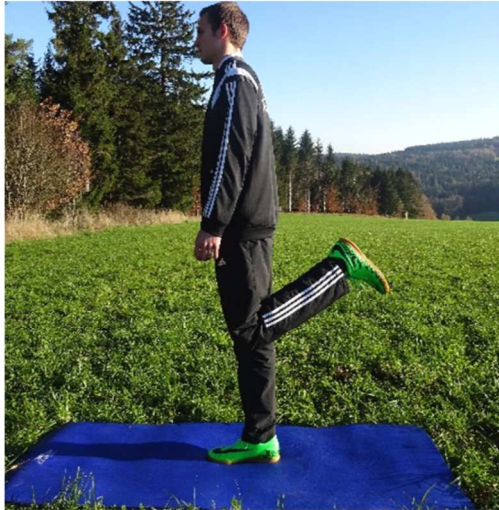
Übungsdurchführung:

- ✓ Strecken Sie ihr Kniegelenk durch!
- ✓ Heben Sie Ihr gestrecktes Bein nach oben! (s. unteres Bild)
- ✓ Versuchen Sie das Bein während des gesamten Hebevorgangs möglichst gestreckt zu halten!
- ✓ Ziehen Sie dabei nicht die Zehenspitzen Richtung Nasenspitze heran!
- ✓ **Alternative** (s. oberes Bild):
Strecken Sie Ihren Unterschenkel im Sitzen nach vorne!





4. Kräftigung der Beinrückseite



VISIBLE BODY®



Steckbrief: Muskeln der Beinrückseite

- Muskeln der Oberschenkelrückseite (blau): s. Übung 1
- Muskeln des Unterschenkels:
 - Namen:
 - M. gastrocnemius (rot)
 - Verlauf:
 - Vom Oberschenkelknochen (knienah) über die Achillessehne zum Fersenbein
 - Funktion:
 - Beugung im Kniegelenk
 - Abwinkeln des Fußes nach unten



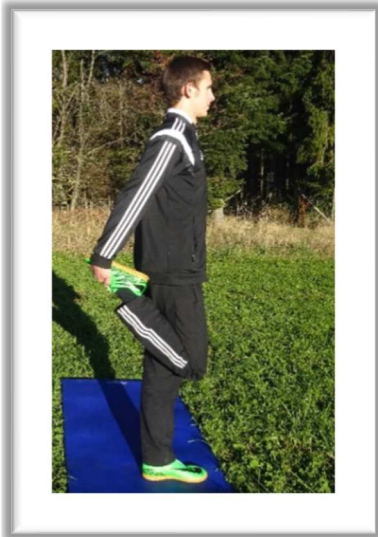
Übungsdurchführung:

- ✓ Beugen Sie Ihr Kniegelenk, soweit wie es Ihnen möglich ist, in Richtung Gesäß an!
- ✓ Die Übung ist sowohl in Bauchlage (s. *unteres Bild*) sowohl im Stand (s. *oberes Bild*) möglich!
- ✓ Vermeiden Sie das Hüftgelenk während der Bewegung zu beugen!





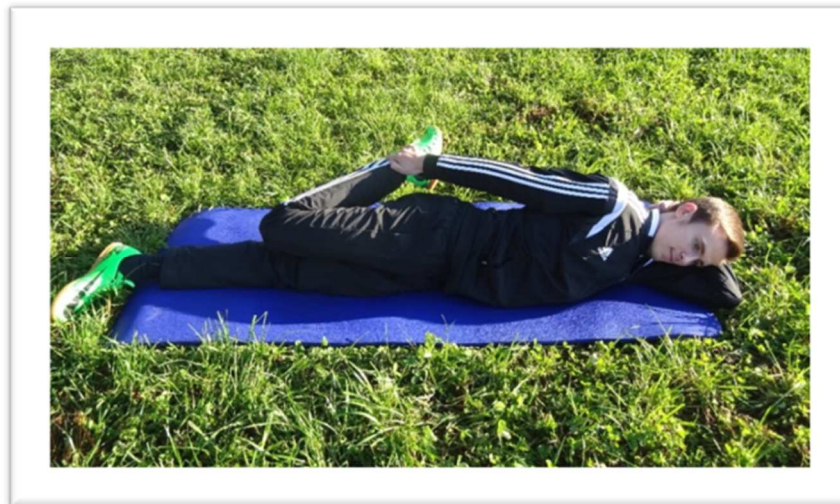
5. Dehnung der Oberschenkelvorderseite



VISIBLE BODY™

Steckbrief: Vordere Oberschenkelmuskulatur

- besteht aus 4 Muskeln
 - M. rectus femoris
 - M. vastus medialis
 - M. vastus intermedius
 - M. vastus lateralis
- Funktion:
 - Zählt zu den kräftigsten Muskeln im Körper
 - Stabilisiert das Kniegelenk
 - Streckung im Kniegelenk
 - Beugung im Hüftgelenk



- ✓ Ziehen Sie Ihren Unterschenkel mit der Hand Richtung Gesäß!
- ✓ Bewegen Sie Ihr Becken bei dem dehnenden Bein nach vorne!
- ✓ Diese Übung ist sowohl in Seitlage (*s. unteres Bild*) als auch im Stand (*s. oberes Bild*) möglich!
- ✓ Halten Sie die Dehnposition für 30s!
Wiederholen Sie die Übung 2-3 mal!





6. Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite



VISIBLE BODY®

Steckbrief: Gesäßmuskulatur:

- Oberschenkelrückseite (blau): s. Übung 1 u. 3
- Gesäßmuskulatur:
 - Name:
 - M. gluteus maximus
 - Verlauf:
 - Steißbein/Darmbein zur Hinterseite des Oberschenkelknochens und in den Tractus iliotibialis
 - Funktion:
 - Streckung des Hüftgelenks
 - Stabilisierung des Hüftgelenks



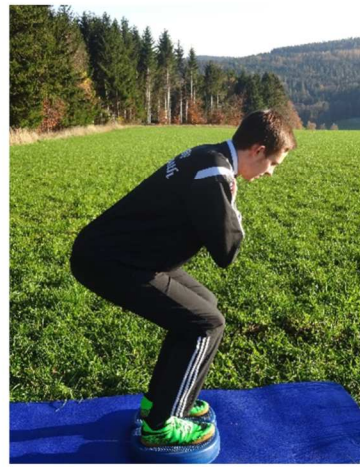
Übungsdurchführung:

- ✓ Stützen Sie sich mit Ihren Händen vor Ihrem Körper ab! (s. linkes Bild)
- ✓ Bauen Sie eine Bauchspannung auf!
- ✓ Heben Sie nun das zu trainierende Bein angewinkelt nach oben! (s. rechtes Bild)
- ✓ Strecken Sie jetzt Ihre Hüfte nach hinten, ohne Ihre Lendenwirbelsäule mitzubewegen!
- ✓ Vermeiden Sie zudem ein seitliches Ausweichen!
- ✓ Lassen Sie Ihr Bein wieder langsam nach unten ab!





7. Kniebeugen



- ✓ **Grundübung:** *s. Bild links oben*
 - Gehen Sie in die Hocke, indem Sie Ihr Gesäß nach hinten schieben!
 - Die Arme können nach vorne ausgestreckt sein oder auf den Brustkorb gelegt werden (schwieriger)!
 - Schieben Sie die Knie soweit vor, dass Sie sich bei der Übung wohlfühlen!
 - Halten Sie die Beinachse (Fuß, Knie und Hüfte) bilden eine Linie!

Steigerungen:

- ✓ **Tiefe Hocke:** *s. Bild rechts oben*
 - Gehen Sie soweit in die Hocke, bis Sie mit Ihrem Gesäß fast den Stuhl berühren!
 - Schieben Sie die Knie soweit vor, dass Sie sich bei der Übung wohlfühlen!
- ✓ **Bein voraus:** *s. Bild unten links*
 - Stellen Sie das zu trainierende Bein nach hinten und führen Sie die Kniebeuge durch!
- ✓ **Auf wackligen Untergrund:** *s. Bild unten rechts*
 - Führen Sie die Kniebeuge auf einem (Wackel)-Kissen durch!

