

Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 2) > Mobilisation > **Knie- und Hüftgelenke**



In Rückenlage „Radfahren“, abwechselnd vorwärts und rückwärts (**Bilder 1 und 2**).

Hinweis: Mit zusätzlichem Abheben der Schultern (Crunch) kann gleichzeitig die Bauchmuskulatur gekräftigt werden.

**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“. Die Übungen werden immer im beidseitigen Wechsel ausgeführt.

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 2) > Dehnung > **Rückenstrecker**



(A) Im Sitz auf den Unterschenkeln (Päckchenhaltung) wird der Rücken so weit wie möglich gekrümmt und das Gesicht zu den Knien gedrückt und die Lendenwirbelsäule aktiv nach oben gedrückt (**Bild 1**). Diese Dehnübung ist auch in Rückenlage möglich (**Bild 2**).

Hinweis: Die Dehnposition kann aktiv durch tiefes Einatmen in den Bauchraum verstärkt werden.

(B) Beim Rumpfbeugen im Streckersitz kann, zusätzlich zur Rückendehnung, die Muskulatur der Oberschenkel-Rückseite gedehnt werden. (**Bild 3**)

Hinweis: Diese Dehnübung kann auch aus dem Sitz mit angelegten Füßen (gebeugte Knie) ausgeführt werden. Man erfasst in dieser Position die Fußgelenke, streckt die Knie so weit es geht und beugt den Oberkörper dabei behutsam nach vorn.

**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“. Die Übungen werden immer im beidseitigen Wechsel ausgeführt.

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

Bei Rückfragen:  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Bleibt gesund –  
bleibt stark!



„Beweglichkeitstraining“ (Teil 2) > Dehnung > **vordere Oberschenkel- / Hüftmuskulatur**



(A) In Bauchlage ziehen wir mit beiden Armen behutsam die Fersen in Richtung Gesäß. **(Bild 1)**.

Hinweis: Stets mit dem Becken Bodenkontakt halten und Bauchmuskeln anspannen, um einem Hohlkreuz entgegenzuwirken! Bei guter Beweglichkeit der vorderen Oberschenkelmuskulatur kann das dehnseitige Knie unterlagert werden, um eine entsprechende Dehnwirkung zu erreichen.

(B) Im Kniestand wird das Becken aktiv so weit wie möglich nach vorn gedrückt, um den Lenden-Darmbeinmuskel und den geraden Anteil des vierköpfigen Oberschenkelmuskels zu dehnen **(Bild 2)**. Immer beide Seiten dehnen – Bein wechseln!

Hinweis: Der Oberkörper bleibt stets aufrecht. Die Trainingswirkung im Sinne einer Ganzkörperübung kann verstärkt werden, wenn man die Arme aktiv in Hochhalte nimmt und dabei die Bauchmuskulatur anspannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden **(Bild 3)**.

**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“. Die Übungen werden immer im beidseitigen Wechsel ausgeführt.

**Konzept und Bilder:** Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
**Gestaltung:** STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**  
 Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
 E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
 bleibt stark!**

