



Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon?

Die Dehnungsanleitung zur Hock-Schmerz-Therapie

Das Dehnungsbuch. Und Unterstützung der Übungen im Atlas der Hock- Schmerztherapie und der Orthopädischen Hausapotheke.

Vorneweg:

Alle Übungen im Dehnungsbuch sind auch im Atlas der Hock-Schmerztherapie und der Orthopädischen Hausapotheke enthalten. Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch – und bietet somit keine Hinweise, bei welchen Problemen welche Übungen für Sie angeraten sind.

Das macht den Unterschied:

Während Atlas und Hausapotheke gebundene Bücher sind, hat das Dehnungsbuch eine Spiralbindung. Der Vorteil: Bei jeder Übung, die Sie üben, liegt die Beschreibung einfach aufgeklappt neben Ihnen und Sie haben jederzeit alles im Blick. Das spart Zeit und macht Freude!

Wenn Sie lieber digital unterwegs sind, können Sie das Dehnungsbuch nun auch in digitaler Version erhalten. [LINK](#)

Ihr Weg durchs Buch:

Auf den ersten beiden Seiten lernen Sie die „Grundlagen des Dehnens“ mit einer Kurzfassung der Regelkunde kennen und informieren sich über „Beweglichkeit statt Arthrose“.

Im folgenden ausführlichen Inhaltsverzeichnis finden Sie alle im Buch enthaltenen Muskeln in deutscher und lateinischer Sprache und in der direkten Gegenüberstellung. Damit Sie immer genau wissen, wo Sie gerade Gutes für sich tun.

Alle Dehnungsübungen von Seite 1 bis Seite 59

Muskel kurz anspannen

Muskeln kurz anspannen

Muskulatur-Dehnungsbereich
Unterschenkel/Fuß
beide Unterschenkel

↑ Auf welcher Körperseite wird der Muskeln gedehnt

Mit der Übung/den Übungen auf dieser Seite können Sie folgende Muskeln kurz anspannen und dehnen:

Welche Muskeln werden gedehnt

langer Zehenstrecker
langer Großzehenstrecker
vorderer Schienbeinmuskel
kurzer Zehenstrecker

Ausgangsstellung:

- Fersensitz

Ausführung:

- Legen Sie zwischen die beiden Innenknöchel ein zusammengefaltetes kleines Handtuch
- Binden Sie Ihre beiden Füße zusammen
- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand
- Setzen Sie sich auf Ihre beiden Fersen
- Drücken Sie mit Ihren Zehen auf die Matte

Muskeln kurz anspannen

Die Grundregeln für das kurze Anspannen und Dehnen von Muskeln werden auf Seite 1 näher beschrieben.

Muskeln dehnen

Muskeln dehnen

Ausgangsstellung:

- Fersensitz

Ausführung:

- Binden Sie Ihre beiden Füße zusammen
- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand
- Setzen Sie sich auf Ihre beiden Fersen
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach hinten
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Es sollte eine starke Dehnung in beiden Fußrücken zu spüren sein

Die Grundregeln für das kurze Anspannen und Dehnen von Muskeln werden auf Seite 1 näher beschrieben.

Muskel dehnen

4