

Multimodale Schmerztherapie – Dehnungsübungen

Häufigkeit:

Mehrere Male täglich, können z.B. gut als Abschlussübungen nach einem Training durchgeführt werden.

Intensität:

Jede Dehnposition mindestens 30–40 Sekunden halten, 2–3 Serien

Durchführung:

In Dehnposition verbleiben, sodass eine Dehnung, aber keine Schmerzen in der Muskulatur verspürt werden.

Untere Extremitäten



Hintere Oberschenkelmuskulatur



Hintere Oberschenkelmuskulatur



Innere Oberschenkelmuskulatur



Gesäßmuskulatur



Wadenmuskulatur



Innere Oberschenkelmuskulatur



Vordere Oberschenkelmuskulatur



Vordere Oberschenkelmuskulatur



4 Dehnungsübungen



Hüftbeugemuskulatur



Schulter- und Nackenmuskulatur



Schulter- und Nackenmuskulatur



Brustmuskel



