

Die **Big 5** der **KID-Übungen** - damit keine Dysbalancen entstehen

Öffnen der Muskelketten

Als Grundbaustein dient das Öffnen der vorderen und hinteren Muskelkette. Diese Ketten neigen bereits durch alltägliche Belastung, wie langes Sitzen dazu, zu verkürzen. Dadurch kann die gesamte Körperstatik in ein Ungleichgewicht geraten, woraus diverse Problematiken entstehen können wie z. B. „Läuferknie“, Achillessehnenbeschwerden und Ischiasschmerzen im unteren Rücken- und Pobereich.

Vordere Muskelkette – Schwerpunkt **Hüftöffnung**



Der Schwerpunkt der Dehnung liegt auf dem Hüftbeuger im Zusammenspiel mit der Rumpf- und vorderen Oberschenkelmuskulatur. Die Hüfte wird weit geöffnet. Dabei sollte man dennoch versuchen, das Becken weit nach vorne zu schieben (Po-Muskulatur anspannen). Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt, die Arme sind nach oben gestreckt und die Handinnenflächen zeigen dabei nach vorne, Schultern dabei locker lassen. Das auf dem Boden liegende Knie, der Unterschenkel und Fuß werden in den Boden gedrückt, damit ist die Muskelkette in der Dehnung aktiviert. Diese

Position sechs bis acht tiefe Atemzüge halten, danach Seite wechseln.

**Hintere Muskelkette** – Schwerpunkt Oberschenkelrückseite und Rückenstrecker



Diese Übung dient vor allem der Öffnung der gesamten hinteren Muskelkette, den Beinbeugern (ischiokrurale Muskulatur) und den Rückenstreckern (Mm. erector spinae). Stelle im stabilen Stand beide Füße etwa hüftbreit auseinander, halte die Knie dabei möglichst gestreckt und neige den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Umfasse dabei die Beine. Dabei sollte der untere Rücken den höchsten Punkt bilden. Der Kopf hängt locker nach unten,

Schulter- und Nackenbereich bleiben entspannt. Drücke die Fußspitzen aktiv in den Boden, ohne die Fersen dabei anzuheben. Diese Position sechs bis acht tiefe Atemzüge halten.

Häufig resultieren aus Verkürzungen der vorderen und/oder hinteren Muskelkette Einschränkungen in der rotatorischen Komponente. Diese äußern sich, nicht selten, durch Beschwerden im Schulterbereich, Knieproblematiken wie das Läuferknie oder immer wiederkehrender Beschwerden im Iliosakralbereich.

Die folgenden drei Übungen liefern ein effektives Grundgerüst, um die rotatorische Muskelkette zu Öffnen und Einschränkungen in diesem Bereich entgegenzuwirken.

### Seitliche Muskelkette – Hüftabduktoren u. Außenrotatoren Tractus Iliotibialis



Bei dieser Übung steht die seitliche Muskelkette der unteren Extremität im Vordergrund. Die Dehnung wird durch die Anbindung und Vorneigung des Rumpfes intensiviert. Beginne die Übung wie die Dehnung des Hüftbeugers. Lege den vorderen Unterschenkel vor dich ab

(Achtung bei Knieproblemen: diese Übung darf keine Schmerzen im Knie auslösen!). Lege die Unterarme vor dem Knie ab und senken den Oberkörper. Um die Übung zu entschärfen, stütze dich statt der Unterarme auf den Händen ab. Der abgelegte Unterschenkel drückt während der Dehnung in den Boden, um die Muskelkette zu aktivieren. Halte diese Position sechs bis acht tiefe Atemzüge, danach Seiten wechseln.

### Seitliche Muskelkette, Hüftabduktoren – Rotation und Brustmuskulatur



Bei dieser Übung liegt der Schwerpunkt auf der Glutealmuskulatur im Zusammenspiel mit der Rumpfrotation und der vorderen Brustmuskulatur. Lege dich auf den Rücken, beuge ein Bein etwa im rechten Winkel in der Luft an und fassen das Knie mit der gegenüberliegenden Hand, ziehe das Bein zur gegenüberliegenden Seite. Lege den anderen Arm seitlich ab, um die vordere Brustmuskulatur zu öffnen und drehen den

Kopf in dieselbe Richtung. Achte darauf, dass du während der Übung den Brustkorb weit öffnest und die Schultern locker auf dem Boden liegen bleiben. Drücke während der Dehnung das Knie gegen die Hand, um die Muskelkette zu aktivieren. Halte diese Position sechs bis acht tiefe Atemzüge, danach Seiten wechseln.

### Rotierende Muskelkette – Öffnung hinterer Schultergürtel



Beginne die Übung im Vierfüßlerstand, lege die Unterarme ab. Die Ellenbogen sind unterhalb der Schulter. Greife hinter dem gegenüberliegenden Ellenbogen hindurch und lege den Arm ab. Den Kopf ebenso neben dem liegenden Unterarm ablegen und drehe dich sanft in die Rotation. Drücke während der Dehnung den abgelegten

Arm gegen den Boden, um die Muskelkette zu aktivieren. Diese Position sechs bis acht tiefe Atemzüge halten, danach die Seite wechseln.