

„Quadrizepsdehnung 1 an der Wand“



Anleitung

1. Knie mit dem Rücken zur Wand, verlagere das Körpergewicht auf einen Fuß, beuge das andere Knie weit, und setze es auf den Boden auf; setze den Fuß des auf dem Boden knienden Beins mit den Fußballen in einer solchen Höhe auf die Wand, dass die Fußsohle waagrecht ist. Stütze dich dabei auf den Händen ab.
2. Setze den Fuß des zweiten Beins von der Wand weg zeigend in einem solchen Abstand auf die Wand, dass das Knie im oder etwas mehr als im rechtem Winkel gebeugt ist.
3. Drücke aus Kraft des etwa rechtwinklig gebeugten Beins das Becken zur Wand und richte es dabei aus Kraft der **Hüftextensoren** (u.a. die Pomuskulatur) auf.
4. Stütze Dich mit den Händen am Knie des etwa rechtwinkligen Beins ab und drücke aus Kraft der Arme den Körper vom Knie weg zur Wand.

Details

1. Der Abstand des Knies auf dem Boden zur Wand sollte Null sein. Je nach Beweglichkeit der **Quadrizeps** ist dies nicht immer möglich. Wähle den kleinstmöglichen Abstand, bei dem der Oberkörper noch halbwegs aufgerichtet werden kann und die Übung nicht aus Kraftmangel beim Aufrichten abgebrochen werden muss. Wird ein zu großer Abstand gewählt, verliert die Haltung sehr an Wirksamkeit. Ein Stück weit kann das evtl. noch durch Aufrichten des Beckens kompensiert werden, aber nicht für jeden Abstand. Der passende Abstand des Knies von der Wand ist sowohl von den **monoartikulären** Vastii des **Quadrizeps** abhängig als auch vom **Rectus femoris**. Sind die **Vastii** zu wenig beweglich, wird bei an der Wand stehendem Knie der Winkel des Oberschenkels zum Boden bereits so klein sein, dass ein halbwegs durchhaltbares Aufrichten des Oberkörpers kaum mehr möglich ist, selbst wenn die **Hüftgelenke** in 0° **Flexion** wären. Da aber zu erwarten ist, dass der **Rectus femoris** in diesen Fällen nicht minder beweglichkeitseingeschränkt ist, wird das Becken gegenüber dem (zu flach stehenden) Oberschenkel nochmals deutlich geneigt (in **Flexion** im **Hüftgelenk**) sein, so dass der Winkelabstand des Beckens von der Waagerechten möglicherweise schon kleiner ist als von der Senkrechten und ein durchhaltbares Aufrichten, zumal ohne **Hohlkreuz**, völlig unmöglich ist.
2. Das Aufrichten des Beckens ist von großer Wichtigkeit für die Wirksamkeit der Haltung und das Wohlbefinden des unteren Rückens. Bei hinreichend kleinem Abstand des Knies zur Wand und Aufrichten des Beckens muss ein deutlicher Zug im **Rectus femoris** zu spüren sein. Die Arbeit des **Gluteus maximus** Muskulatur und deren Einfluss auf die Intensität der Dehnung sollte deutlich spürbar sein.
3. Da das **Hüftgelenk** ein Gelenk mit dreidimensionalem Bewegungsspielraum ist, wird bei gegebenem Zug auf den **Hüftbeugern** das Becken kombiniert in allen drei Dimensionen ausweichen. Bei gegebenem Krafteinsatz dürfte das Gesamtmaß des Ausweichens immer das gleiche sein, wir können nur darüber entscheiden, wohin oder wovon weg wir es lenken. Typischerweise muss die Hüfte des vorn abstützenden Beins mit rechtwinklig gebeugtem **Kniegelenk** als Korrektur nach hinten, innen und unten. Häufig wird bei der Korrektur ein deutliches Mehr an Dehnungsempfindung verspürt.
4. Wie auch in **supta virasana** und **virasana** sollte der seitliche Abstand des Fußes auf der Wand zum Becken Null sein und der Fuß mit seiner Mittellinie senkrecht zur Wand. Ausweichtendenzen in Form der Drehung des Oberschenkels pflanzen sich in den Unterschenkel fort, so dass es hier fast immer zu sichtbaren Abständen kommt, wenn nicht interveniert wird. Die Korrektur erfolgt typischerweise händisch direkt am Fuß und muss möglicherweise immer wieder oder dauerhaft vorgenommen werden. Es steht dann nur noch eine Hand für das Abstützen am anderen Knie zur Verfügung. Durch einen seitlichen Abstand zwischen Fuß und Becken entsteht leicht eine **Endorotation** des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel im **Kniegelenk**.
5. Der Oberkörper soll in Verlängerung des Beckens stehen. Der Rücken wird nicht schnellstmöglich an die Wand gebracht sondern die Reihenfolge, in der die Wand erreicht wird, ist:
 1. zuerst das Knie, sobald die Summe der Beweglichkeiten aus **mono-** und **biartikulärem Quadrizeps** das Abstützen nicht zu anstrengend macht.

2. dann der Po, wenn auch das Becken fast aufgerichtet werden kann, es sollte kein nennenswertes, spürbares **Hohlkreuz** entstehen.

3. und zuletzt Rücken und Kopf, bei gestreckten **Hüftgelenken**

Wenn die drei Zonen: Knie, Po, Rücken und Kopf leicht an die Wand kommen, ist die Wirkung der Haltung erschöpft, sie braucht dann – außer zur Kontrolle – nicht mehr geübt werden, stattdessen übe verstärkt **Quadrizepsdehnung 2**. Diese unterscheidet sich auf mehrfache Weise, mehr als der äußere Eindruck suggeriert. Wer Sport treibt oder andere Betätigungen ausübt, die die Beine gelegentlich oder sogar regelmäßig fordern, sollte selbst wenn die volle Beweglichkeit bzgl. dieser Haltung erreicht wurde, zur Kontrolle ab und zu mal die 1. Quadrizepsdehnung ausführen.

6. Was das **Beugen** des **Kniegelenks** und damit die Beweglichkeitsanforderung in den **Vastii** betrifft, geht diese Haltung über **virasana** und **supta virasana** hinaus. Während bei diesen das Limit der **Beugung** in den **Kniegelenken** erreicht ist, wenn die **Sitzbeinhöcker** (**virasana**) bzw. der Po (**supta virasana**) am Boden und damit auf Höhe des Fußrückens sind, können sie hier daran und sogar an den Fersen vorbei bis an die Wand. Vergleichbar wäre **supta virasana mit aufgestellten Füßen**, die allerdings in den **Zehengrundgelenken** extreme Flexibilität und Druckbelastbarkeit fordert.
7. häufig entsteht in den **Zehengrundgelenken** eine ausgeprägte Missempfindung. Ist die Fußsohle waagrecht, reicht dann die Beweglichkeit der **Zehengrundgelenke** in Richtung Dorsalflexion (Extension der Zehen) nicht aus. Verschärft werden Beweglichkeitsanforderungen und Missempfinden, wenn die Fußballen höher sind als die Ferse. Sind sie niedriger, resultieren verminderte Beweglichkeitsanforderung und vermindertes Missempfinden. Nicht selten lassen sich die Fußballen allerdings nicht so niedrig ansetzen, dass hinreichende Entlastung entsteht, dann reicht die **Dorsalflexion** des **Fußgelenks** nicht aus. Lösung könnte ein leicht vergrößerter Abstand des **Kniegelenks** von der Wand sein, der die benötigte **Dorsalflexion** verkleinert. Allerdings sollte dann die erreichbare Dehnungswirkung noch ausreichen, vermutlich muss dann das Becken kräftiger aufgerichtet werden.
8. stütze dich mit den Unterarmen nicht auf den Oberschenkel ab, dies **kippt** das Becken in den **Hüftgelenken** nach vorn und widerspricht dem notwendigen Aufrichten des Beckens in den **Hüftgelenken**.