

„Rückenausstreckung“



Anleitung

1. Stehe mit den Fußmittellinien parallel, den Füßen hüftbreit vor der Wand.
2. Beuge dich vor und setze die Hände, mit den Sehnen der Mittelfinger parallel nach oben weisend, in Beckenhöhe (**Handgelenke** auf gleicher Höhe wie **Sitzbeinhöcker**) gegen die Wand.
3. Lasse den Oberkörper bis zur Waagerechten sinken und drücke (aus Kraft der Arme und der Schulter) von den Händen aus die **Sitzbeinhöcker (tuber ischiadicum)** von der Wand weg.
4. Strecke die Beine richtig durch und halte durch Aktivität der **Quadrizeps** die Kniescheiben hoch.
5. Drehe die Beine tendenziell leicht **ein** und presse insbesondere die Innenfüße fest auf den Boden. Die Fersen bewegen dabei eher auseinander als zueinander und die Vorderfüße eher zueinander.
6. Drehe die Arme maximal **aus** und halte die Ellbogen gestreckt.
7. Im Laufe der Zeit kippe das Becken weiter nach vorn bis zur maximalen Dehnung in der **Ischiocruralen Gruppe** und lasse dabei auch den Oberkörper entsprechend mit sinken.

Details

1. Achte auf die Beinarbeit.
2. Drücke aus Kraft der Arme und Schultern (**Elevation** der **Schulterblätter**) die **Sitzbeinhöcker** von der Wand weg.
3. Wenn erste Spielräume sichtbar werden, kann zweierlei getan werden:
 1. **kippe** das Becken in den **Hüftgelenken** kräftiger, wodurch, wie auf dem Bild gezeigt, später ein konkaver Rücken entsteht.
 2. konzentriere Dich auf verstärktes Wegdrücken der Wand ohne den Oberkörper weiter sinken zu lassen. Dadurch werden einige Rückenmuskeln weiter aktiviert.
4. Es gelten die auch für die **Hundstellung Kopf nach unten** üblichen Anweisungen für die Hände: Sehnen der Mittelfinger parallel, Finger gespreizt, alle Fingergelenke auf die Wand gedrückt, Arme in den **Ellbogen** durchgestreckt, **ausgedreht** und aus den Schultern herausgestreckt (**Schulterblätter eleviert**).
5. Der Rücken darf unter die Waagerechte sinken, wichtig ist jedoch, je weiter er sinkt, desto mehr aus den Schultern herauszustrecken, also die **Schulterblätter** zu **elevieren** und mehr auf die **Exorotation** der Arme zu achten. Das Sinkenlassen des Oberkörpers widerspricht insbes. bei weniger beweglicher Schulter, dem **Strecken** und **Ausdrehen** der Arme erkennbar.
6. In seltenen Fällen ist die Verhältnismäßigkeit zwischen einem sehr unbeweglichen **Schultergelenk** und einer relativ flexiblen **Ischiocruralen Gruppe** so ungünstig, dass ein unangenehmes **Hohlkreuz** empfunden wird. Diesem kann man begegnen durch tiefer angesetzte Hände. Falls das nicht ausreicht, sollte das Becken in den **Hüftgelenken** etwas weniger kräftig in die **Flexion** gekippt werden.
7. In einigen Fällen kommt es zu unangenehmer Empfindung im dorsalen **Handgelenk**. Meist wird dies durch mangelnde muskuläre Arbeit hervorgerufen, mit der die Handfläche und die Finger auf die Wand gedrückt werden sollen. Erschwerend kommt manchmal eine zu geringe Beweglichkeit der Unterarmmuskulatur in Richtung **Dorsalflexion** im **Handgelenk** hinzu, der auf Dauer mit der **palmaren Unterarmdehnung** begegnet werden kann, siehe die

Vorbereitung und die diagnostischen Hinweise.

8. In einigen Fällen kommt es bei Überstreckung des **Ellbogengelenks** zu Schmerzen auf der Streckseite des **Ellbogengelenks**. Die beste Lösung ist zu lernen, in der Haltung den **Arm-Bizeps** (bzw. die ganze Beuger-Gruppe des **Ellbogengelenks**) willentlich anzuspannen um dieses aus der **Überstreckung** herauszuziehen. Schon eine nennenswerte Anspannung des **Bizeps** auch ohne erkennbare Änderung des Winkels im **Ellbogengelenk** kann zu einer spürbaren Entlastung führen.
9. In einigen Fällen kommt es bei der **Überstreckung** der **Kniegelenke** zu Schmerzen auf deren Rückseite. Analog zur **Überstreckung** der **Ellbogengelenke** ist hier die schönste Lösung zu lernen, willentlich durch Einsatz der entsprechenden Beugergruppe des Extremitätenmittelgelenks, also der **Ischiocruralen Gruppe**, die das **Kniegelenk beugt**, das **Kniegelenk** aus der **Überstreckung** herauszuziehen. Allerdings ist der willentliche differenzierte Einsatz der Beinmuskulatur nicht ganz so einfach wie der der Armmuskulatur. Das **Überstrecken** kann auch Schmerzen auf der Vorderseite des Knies (ventral) hervorrufen, strecke dann nur soweit, dass dieser Schmerz nicht auftritt, sondern nur der physiologische Dehnungsschmerz in der **Ischiocruralen Gruppe**.