

Stretching



Wadenmuskulatur: Musculus gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel)

Anatomische Lage: Rückseite des Unterschenkels (oberflächliche Schicht)

Funktion: senkt die Fußspitze (z. B. beim Abdrücken beim Gehen und Laufen)



Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- volle Streckung im Knie- und Hüftgelenk
- das Gewicht auf dem vorderen Bein

Wadenmuskulatur: Musculus soleus (Schollenmuskel)

Anatomische Lage: Rückseite des Unterschenkels (tiefe Schicht)

Funktion: senkt die Fußspitze (z. B. beim Abdrücken beim Gehen und Laufen)



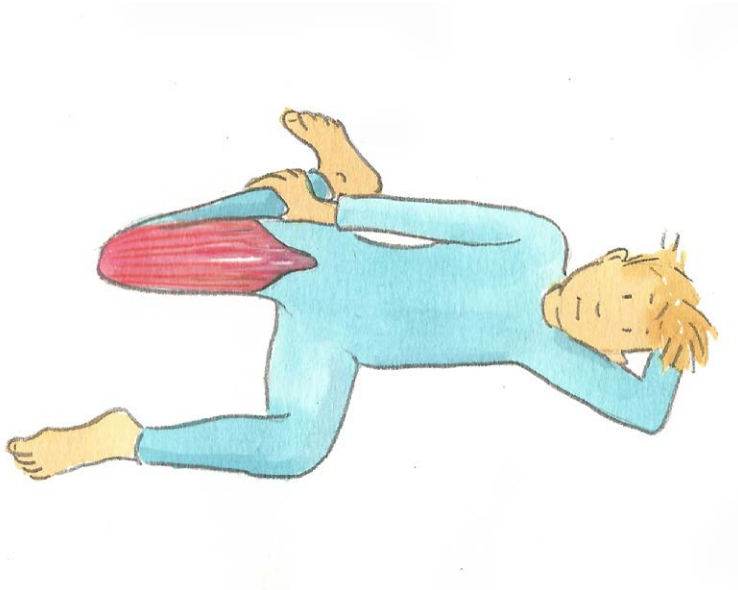
Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- leichte Beugung im Knie- und Hüftgelenk
- das Gewicht auf dem vorderen Bein

Oberschenkelmuskulatur: Musculus quadriceps femoris (Oberschenkelstrecker)

Anatomische Lage: Vorderseite des Oberschenkels

Funktion: streckt das Bein im Kniegelenk und beugt die Hüfte im Hüftgelenk



Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Gesäßspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule

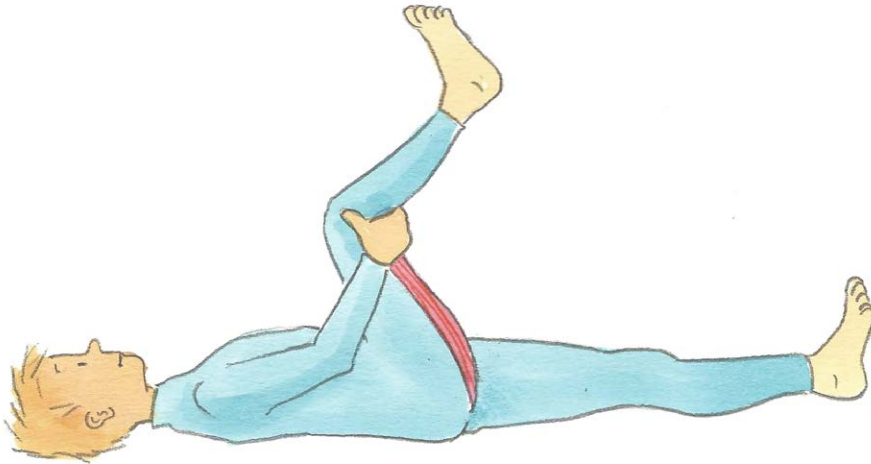
Oberschenkelmuskulatur: Musculus biceps femoris (Oberschenkelbeuger)

Anatomische Lage: Rückseite des Oberschenkels

Funktion: beugt das Bein im Kniegelenk und streckt die Hüfte im Hüftgelenk

Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Gesäßspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- das ausgestreckte Bein sollte wenn möglich aufliegen



Hüftbeugermuskulatur: Musculus iliopsoas (Hüftlendenmuskel)

Anatomische Lage: Vorderseite des Oberschenkels/Becken (tiefe Schicht)

Funktion: beugt die Hüfte im Hüftgelenk



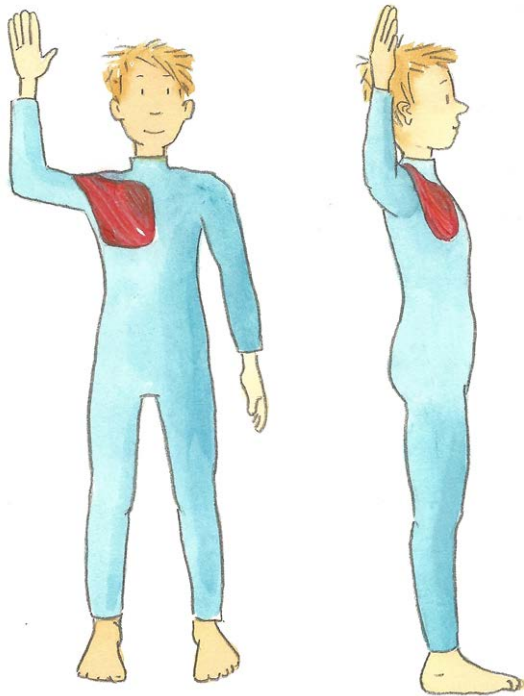
Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Gesäßspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- volle Streckung im Hüftgelenk
- das Gewicht ist auf dem vorderen Bein

Brustmuskulatur: Musculus pectoralis major (Großer Brustmuskel)

Anatomische Lage: Rumpf Vorderseite (oberflächliche Schicht)

Funktion: bringt die Arme vor dem Körper zusammen (umgangssprachlich: Umarmungsmuskel)



Zu beachten:

- Bauchmuskelspannung
- Gesäßspannung
- Oberkörper und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- parallele Achsenstellung im Hüft- und Schultergelenk

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Haltung bewahren,
Januar 2017

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Dr. Martin Giese, Blinden- und Sehbehindertenpädagoge, Gastprofessor an der Humboldt-Universität zu Berlin

Illustrationen: Dorothea Tust, Köln

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien „Haltung bewahren“, Januar 2017

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 6 Arbeitsblätter
- Mediensammlung