

„Quadrizepsdehnung 2 an der Wand“



Anleitung

1. Nimm **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand** ein, setze den vorn aufgestellten Fuß aber ca. 20 cm weiter von der Wand entfernt auf.
2. **Beuge** das vordere **Knie** nach vorn-unten soweit als möglich, wodurch sich das Becken nach vorn-unten bewegt.
3. Halte die Position des Beckens und richte es aus Kraft der **Hüftextensoren** (u.a. die Pomuskulatur) bestmöglich auf.

Details

1. obwohl diese Haltung der **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand** sehr ähnelt, gibt es doch einige deutliche Unterschiede:
 1. Statt zur Wand (und damit limitiert) bewegt das Becken nach vorn unten (und damit angesichts der Forderung es aufzurichten faktisch unlimitiert).
 2. Die Wirkung der 2. Quadrizepsdehnung erschöpft sich praktisch nie, die der **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand** ist erschöpft, wenn das **Kniegelenk** vollständig **beugen** kann, das Knie, der Po, Rücken und Kopf an der Wand sind und das Becken aufrecht ist.
 3. Die **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand** schafft weitestgehende Beweglichkeit der **monoartikulären Quadrizepsanteile** (die **Vastii**) und beschäftigt sich nebenbei auch bis zu einem gewissen Maß mit dem **Rectus femoris**, die **2. Quadrizepsdehnung** beschäftigt sich gar nicht mit den **monoartikulären Vastii** sondern nur mit dem **Rectus femoris**
 4. Die Dehnungsempfindungen unterscheiden sich entsprechend nach der Lokalisation.
2. Die Ausweichbewegungen im Becken sind hier weniger drastisch als in der **Quadrizepsdehnung 1 an der Wand**.
3. Der vorn abstützende Fuß sollte soweit von der Wand entfernt sein, dass der Winkel im **Kniegelenk** nicht unangenehm spitz wird.
4. auch hier sollte ein **Hohlkreuz** vermieden werden. Ziel ist nicht, die Schulterpartie weitestmöglich nach hinten zu bewegen, sondern im Becken möglichst weit aufzurichten; der Oberkörper mit Nacken und Kopf sollte dann nach oben strecken. Durch Rückbeuge des Oberkörpers entstünde eine Art stehender eka pada rajakapotasana.
5. diese Haltung ist eine der wichtigsten Vorbereitungen für schwierigere Rückbeugen, die extreme Beweglichkeit der **Hüftbeuger** erfordern und die **erste Kriegerstellung**, in der ebenfalls vor allem der **Iliopsoas** die Grenze setzt!