

Dehnen im Alltag

Verspannungen lösen, Beweglichkeit erhalten

Häufiges Sitzen kombiniert mit wenig Bewegung führt oft zu verspannter und verkürzter Muskulatur. Durch einfache Dehnungsübungen können muskuläre Verspannungen meist schnell und effizient gelöst werden. Regelmässiges Dehnen von überbeanspruchter oder verkürzter Muskulatur hilft, Beschwerden vorzubeugen. Ebenso kann die Beweglichkeit in den entsprechenden Gelenken erhalten oder gar verbessert werden. Dies ist vor allem auch für ältere Menschen von Bedeutung. Im Folgenden zeigen wir Ihnen bewährte Dehnungsübungen.

Beim Dehnen allgemein beachten:

- ▶ Sichere, stabile Ausgangsstellung
- ▶ Langsam in Dehnstellung bis deutlicher Zug über zu dehnender Muskulatur spürbar, kein Schmerz
- ▶ Dehnstellung 10 – 15 Sekunden halten, nicht wippen
- ▶ Durch Nase weiteratmen
- ▶ Dehnstellung langsam wieder lösen
- ▶ Zwischen Dehnungen 10 – 15 Sekunden Pause (z. B. Gegenseite dehnen)

PMT SwingWalking® kennen lernen:

Tagesseminare:

- ▶ 18. Januar 2014 in Altstätten SG
- ▶ 25. Januar 2014 in Burgdorf BE
- ▶ 22. Februar 2014 in Zürich

www.swingwalking.ch/Tagesseminare

Rösslisprung

Lange Wadenmuskulatur

- ▶ Gegen Verkürzung der Wadenmuskulatur

Stand vor Stuhllehne:

- ▶ Grosser Ausfallschritt mit rechtem Bein nach hinten
- ▶ Fussspitzen zeigen zur Stuhlmitte
- ▶ Hinteres Knie ganz durchgestreckt
- ▶ Gewicht zunehmend auf linken Fuss, ohne dass sich linke Ferse vom Boden löst
- ▶ Gegenseite dehnen

Storchenbein

Vordere Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Gegen Verkürzung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Einbeinstand rechts, ev. mit rechter Hand auf Stuhllehne abstützen:

- ▶ Rechtes Knie leicht gebeugt
- ▶ Linken Fuss mit linker Hand langsam in Richtung linkes Gesäss ziehen
- ▶ Oberkörper bleibt aufrecht
- ▶ Knie bleiben nebeneinander
- ▶ Linkes Hüftgelenk vorne weit öffnen, Leiste nach vorn schieben
- ▶ Hohlkreuz vermeiden
- ▶ Gegenseite dehnen



Katzenbuckel

Rückenstrecker

- ▶ Gegen Rückenbeschwerden und Verspannung der Rückenstrecker

Sitz an Stuhlkante:

- ▶ Füße breit aufstellen
- ▶ Oberkörper zwischen Knien nach vorne unten beugen
- ▶ Fussfesseln beidseits von Innen fassen und sich weiter nach vorne unten ziehen



Panther

Hüftbeugemuskulatur

- ▶ Gegen Verkürzung der Hüftbeuger (Leiste)

Stand vor Stuhl:

- ▶ Rechter Fuss auf Stuhl
- ▶ Linkes Bein weit nach hinten stellen
- ▶ Linke Fussspitze zeigt zur Stuhlmitte
- ▶ Gewicht zunehmend auf rechten Fuss, linke Leiste zur Stuhllehne hin bewegen.
- ▶ Oberkörper bleibt aufrecht
- ▶ Hohlkreuz vermeiden
- ▶ Gegenseite dehnen



Känguruspagat

Hintere Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Gegen Verkürzung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Stand vor Stuhl:

- ▶ Linke Ferse auf Stuhl, Fussspitze locker lassen
- ▶ Rechter Fuss zeigt zur Stuhlmitte, rechte Leiste ebenso
- ▶ Gestreckter Rücken im Hüftgelenk nach vorn kippen
- ▶ Kniestreckung sicherstellen durch Hände auf linkem Knie
- ▶ Gegenseite dehnen

Autoren:

U. Häberling, Dipl. Sportlehrerin ETH,
H. Hagmann, Dipl. Physiotherapeut HF
Veranstalter von Gesundheitswochen und
Seminaren, www.swingwalking.ch