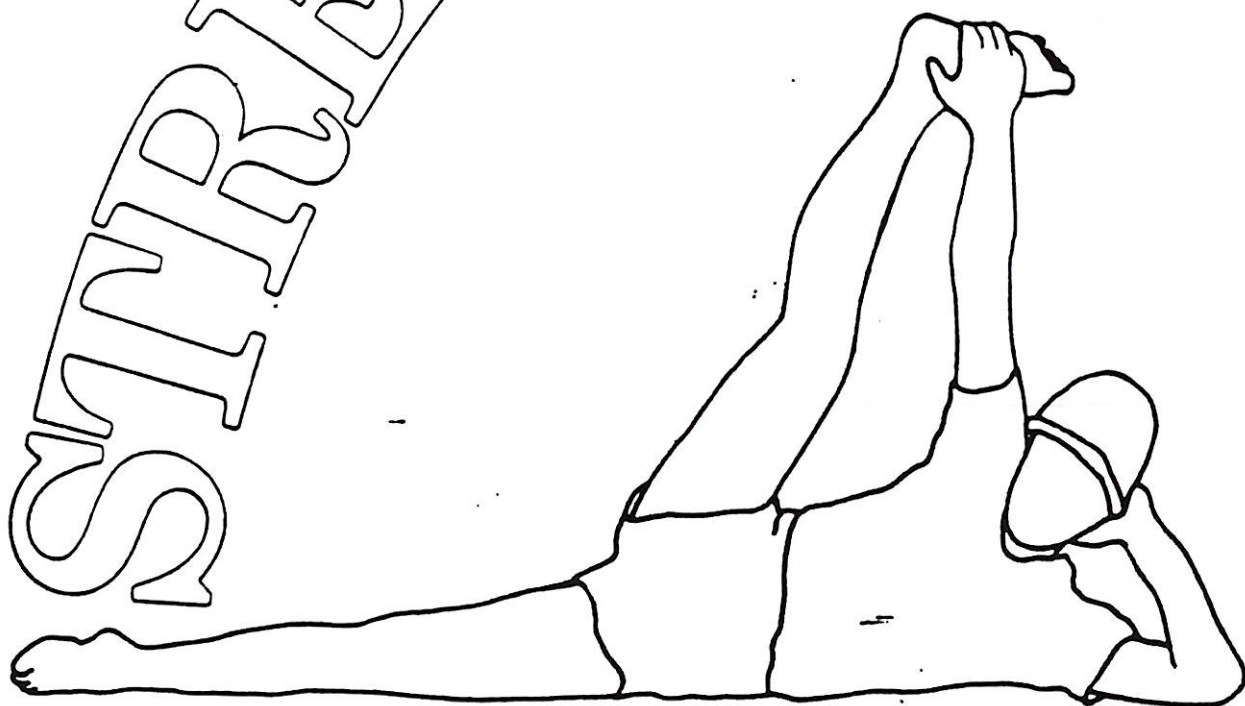


STRETCHING



BOB ANDERSON

Illustriert von JEAN ANDERSON

Vorwort zur deutschen Ausgabe von

Dr. Egbert Asshauer



Felicitas Hübner Verlag

Wer dehnen sollte

Jeder kann Dehnen lernen, ungeachtet des Alters oder der Gelenkigkeit. Du mußt dafür keine hervorragende körperliche Kondition haben und auch keine besondere sportliche Begabung. Ob du den ganzen Tag über am Schreibtisch sitzt, Gruben gräbst, den Haushalt besorgst, am Fließband stehst, einen Lkw fährst oder regelmäßig Leibesübungen betreibst, es handelt sich um die gleichen Techniken des Dehnens. Die Methoden sind sanft und leicht und passen sich den individuellen Unterschieden in Muskelspannung und Gelenkigkeit an. Also, wenn du gesund bist und keine spezifischen körperlichen Probleme hast, kannst du lernen, risikolos und genüßlich zu dehnen.

Anmerkung: Wenn du in jüngster Zeit gesundheitliche Probleme oder eine Operation gehabt hast, besonders an Gelenken oder Muskeln, oder wenn du seit längerem keine körperliche Aktivität betrieben hast, befrage bitte deinen Arzt, bevor du mit Dehn- oder Leibesübungen beginnst.

Wann gedehnt werden sollte

Du kannst dehnen, wann immer dir danach ist, bei der Arbeit, im Auto, an der Bushaltestelle, einfach so beim Gehen, unter einem schattigen Baum nach einer Wanderung oder am Strand. Dehne vor und nach körperlichen Anstrengungen.

Hier einige Beispiele:

- Morgens bevor der Alltag beginnt
- Am Arbeitsplatz zum Lösen nervlicher Spannung
- Nach langem Stehen oder Sitzen
- Wenn du dich steif fühlst
- Zu diversen Zeiten im Tagesablauf, wie zum Beispiel beim Fernsehen, Musikhören, Lesen, oder beim Sitzen und Sichunterhalten

Warum dehnen

Weil Dehnübungen den Geist entspannen und den Körper konditionieren, sollten sie ein Teil deines täglichen Lebens sein. Du wirst entdecken, daß regelmäßiges Dehnen folgendes bewirkt:

- Verringert Muskelspannung und läßt den Körper sich entspannter fühlen.
- Fördert Muskelkoordinierung, indem es freiere, leichtere Bewegung ermöglicht.
- Vergrößert die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten.
- Verhindert Verletzungen wie Muskelzerrungen. Ein starker, bereits gedehnter Muskel verträgt Belastungen besser als ein starker, ungedehnter Muskel.
- Erleichtert anstrengende Aktivitäten wie Laufen, Skilaufen, Tennis spielen, Schwimmen und Radfahren, weil es auf die Übung vorbereitet. Es ist ein Weg, den Muskeln mitzuteilen, daß sie bald arbeiten werden.
- Entwickelt Körperbewußtsein. Wenn du diverse Körperteile dehnst, konzentrierst du dich auf sie und hast Kontakt zu ihnen. Du lernst dich kennen.
- Hilft, die Kontrolle des Gehirns über den Körper zu lockern, sodaß er sich um seiner selbst willen bewegt, anstatt aus Gründen des Egos zum Wettstreit.
- Regt den Kreislauf an.
- Fühlt sich gut an.

Wie gedehnt wird

Dehnen ist leicht erlernbar. Aber es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen. Der richtige ist ein entspanntes, kontinuierliches Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gestreckt werden. Der falsche Weg (den leider viele gehen) ist, auf und ab zu federn oder sich zu dehnen bis Schmerz einsetzt. Diese Methoden können eher schaden als nützen.

Wenn du regelmäßig und richtig dehnst, wirst du merken, daß dir jede Bewegung, die du machst, leichter fällt. Es wird Zeit brauchen, bevor verspannte Muskeln und Muskelgruppen gelockert sind, aber diese Zeit ist schnell vergessen, wenn du beginnst, dich wohl zu fühlen.

Das leichte Dehnen

Wenn du eine Dehnung beginnst, verbringe 10-30 Sekunden in der leichten Dehnung. Kein Nachfedern! Mach weiter, bis du eine milde Spannung verspürst, und entspanne, während du die Dehnung hältst. Das Gefühl von Spannung sollte abklingen, während du in der Stellung bleibst. Sollte dies nicht geschehen, laß etwas nach und finde einen Grad der Spannung, der angenehm ist. Das leichte Dehnen verringert muskuläre Verspannung und bereitet die Gewebe auf das fortschreitende Dehnen vor.

Das fortschreitende Dehnen

Nach dem leichten Dehnen gehe langsam in das fortschreitende Dehnen über. Auch hier kein Federn. Gehe millimeterweise vor, bis du wiederum eine milde Spannung verspürst, und halte die Position für 10-30 Sekunden. Bleibe in Kontrolle. Auch hier sollte die Spannung nachlassen. Ist dies nicht der Fall, gib etwas nach. Das fortschreitende Dehnen trimmt die Muskeln und vergrößert ihre Beweglichkeit.

Atmen

Du solltest langsam, gleichmäßig und kontrolliert atmen. Wenn du dich vorbeugst, um dich zu dehnen, atme bei der Vorwärtsbewegung aus und dann langsam weiter, während du so bleibst. Halte beim Dehnen nicht die Luft an. Wenn dir eine Dehnlage natürliches Atmen erschwert, bist du offensichtlich nicht entspannt. Laß das Dehnen einfach etwas nach, so daß du natürlich atmen kannst.

Zählen

Zu Anfang zähle die Sekunden für jede Dehnung lautlos vor dich hin. Dies

wird sicherstellen, daß du die richtige Spannung lange genug hältst. Nach einiger Zeit wirst du dich nach dem Gefühl des Dehnens richten, ohne durch Zählen ablenken zu lassen.

Der Dehnreflex

Deine Muskeln werden von einem Mechanismus geschützt, der Dehnreflex genannt wird. Wann immer du die Muskelfasern zu stark streckst (entweder durch Federn oder durch Überdehnen), reagiert ein Nervenreflex, indem den Muskeln ein Signal zum Zusammenziehen erteilt. Dies bewahrt die Muskeln vor Schäden. Wenn du dich also zu weit dehnt, verhärtest du genau die Muskeln, die du zu dehnen versuchst! Du erlebst eine ähnlich unfreiwillige Muskelreaktion, wenn du versehentlich etwas Heißes berührst. Bevor du darüber nachdenken kannst, hat sich dein Körper vor der Hitze zurückgezogen.

Das Halten einer Dehnung an der Grenze des Möglichen oder das Auf- und Abfedern überanstrengt die Muskeln und aktiviert den Dehnreflex. Hierdurch werden Schmerzen verursacht sowie physische Schäden durch mikroskopische Risse im Muskelgewebe. Dieses Reißen führt zur Bildung von Narbengewebe innerhalb der Muskeln, und damit zu einem allmählichen Verlust der Elastizität. Die Muskeln werden hart und schmerzhaft. Wie sollst du dich noch für tägliches Dehnen und Körperübungen begeistern, wenn diese potentiell schädlichen Methoden angewendet werden?

Viele von uns wurden in unseren Schuljahren davon überzeugt, daß ein Gewinn mit Schmerzen bezahlt werden müsse. Wir lernten, Schmerzen mit körperlicher Leistungsfähigkeit gleichzustellen und es hieß: „...je mehr es wehtut, umso mehr hast du davon“. Aber laß dich nicht irreführen. Dehnen ist nicht schmerzhaft, wenn es richtig durchgeführt wird. Lerne, auf deinen Körper zu achten, denn Schmerz ist eine Indikation dafür, daß etwas falsch ist.

Dieses Diagramm zeigt eine „Gute Dehnung“:

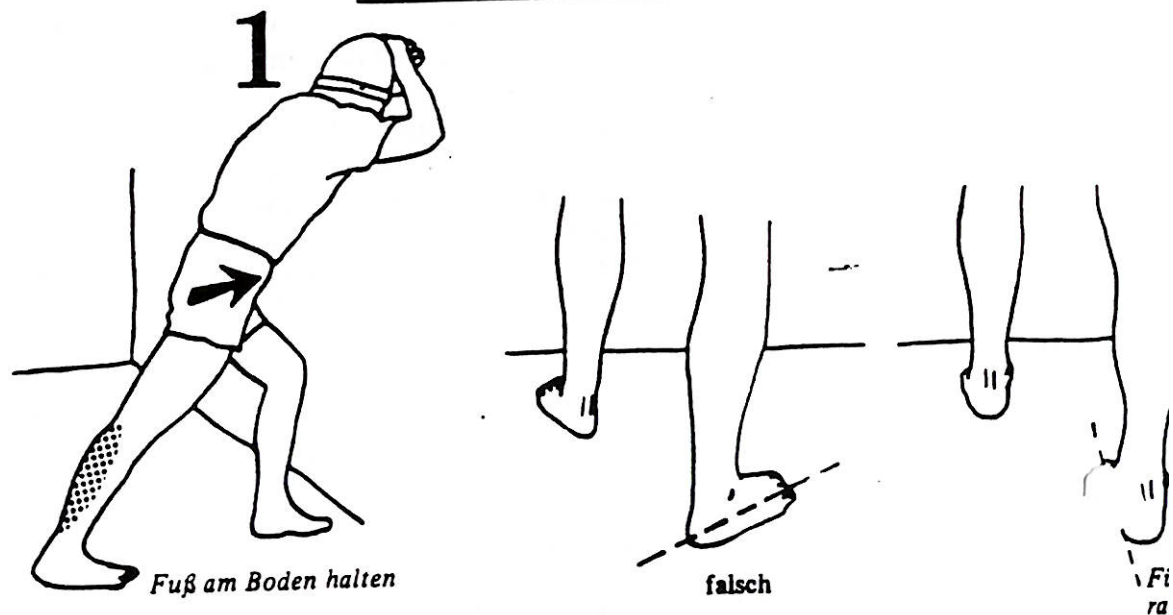


Das gradlinige Diagramm stellt die Dehnung dar, die den Muskeln und ihrem Bindegewebe möglich ist. Du wirst bemerken, daß deine Beweglichkeit auf natürliche Weise zunimmt, wenn du dehnt; erst in der leichten und dann in der fortschreitenden Phase. Durch regelmäßiges Dehnen mit einem guten, schmerzlosen Gefühl wirst du deine jetzigen Grenzen überschreiten können und dich deinem persönlichen Potential nähern.

Der Anfang

Nachdem du diese anfänglichen Dehnungen durchgeführt hast, wirst du ein Gefühl für richtiges Dehnen entwickeln. Es ist wichtig, sich der richtigen Körperausrichtung beim Dehnen bewußt zu sein, und zu lernen, jede Dehnung so auszuführen, daß sie dem eigenen Körper entspricht. Sobald du gelernt hast, deinen Körper richtig zu dehnen, wird es dir leicht fallen, die Übungen in diesem Buch zu erlernen und sie anzuwenden.

Die punktierten Bereiche markieren den Körperteil, in dem du die Dehnung wahrscheinlich spüren wirst. Da aber keine zwei Menschen gleich sind, kann es sein, daß du eine Dehnung nicht dort, sondern in anderen Bereichen spürst.

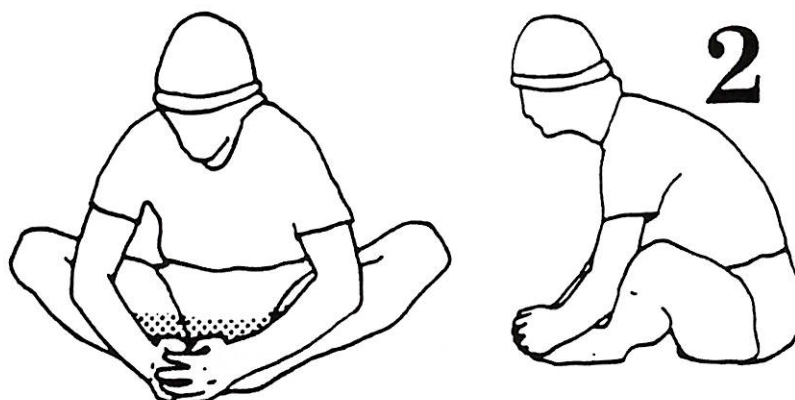


Wir fangen mit einer Wadendehnung an, einer Dehnung für die Rückseite des Unterschenkels und des Fußknöchels. Stell dich mit dem Gesicht zu einer Wand oder etwas anderem, das dir als Stütze dienen kann. Stell dich etwas davon entfernt, laß deine Unterarme an der Stütze ruhen, lege deine Stirn auf die Handrücken. Nun beuge ein Knie und bewege es vorwärts in Richtung Stütze. Das nach hinten zeigende Bein sollte gestreckt bleiben, der Fuß flach auf dem Boden und geradeaus zeigend, sogar etwas nach innen gedreht.

Ohne die Positionen der Füße zu verändern, bewege jetzt die Hüfte langsam nach vorn, während das nach hinten zeigende Bein gestreckt und der Fuß flach bleibt. Schaffe ein leichtes Gefühl des Dehnens in deinem Wadenmuskel.

Halte ein leichtes Dehnen 20 Sekunden lang, verstärke dann das dehnende Gefühl sehr geringfügig bis hin zu einem fortschreitenden Dehnen von weiteren 20 Sekunden. Nicht überdehnen.

Dehne nun die andere Wade. Fühlt sich ein Bein anders als das andere an? Ist das eine Bein flexibler als das andere?



Unterleibsdehnung im Sitzen: Als nächstes setze dich auf den Fußboden. Stelle die Fußsohlen gegeneinander, lege die Hände um Füße und Zehen. Halte deine Fersen in bequemem Abstand zum Schritt. Nun zieh deine Oberkörper sanft nach vorn, bis du ein leichtes Dehnen im Unterleibsgebiet spürst (an den Innenseiten der Oberschenkel). Halte die leichte Dehnung 20 Sekunden lang. Wenn du es richtig machst, wird es sich gut anfühlen – länger du die Dehnung hältst, um so weniger solltest du sie spüren. Wenn ohne Überanstrengung möglich ist, halte deine Ellenbogen außerhalb des Unterschenkel. Dies wird dazu beitragen, daß deine Dehnungsposition stabil und ausgewogen ist.

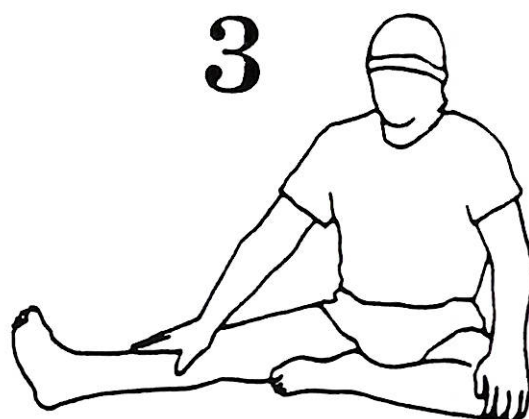


Leite die Bewegung nicht mit Kopf und Schultern ein. Dadurch runden sich die Schultern und Druck entsteht im unteren Rücken.

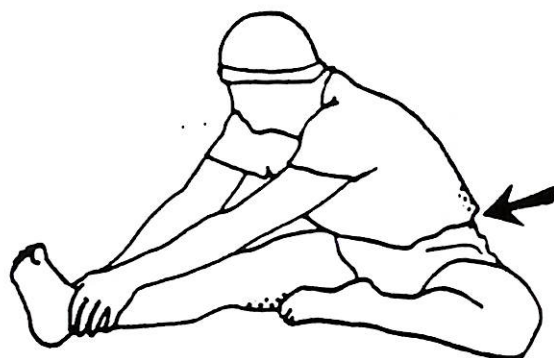
Konzentriere dich darauf, die Vortriebsbewegung von der Hüfte einzuleiten. Halte den unteren Rücken gerade. Blicke nach vorne.

Sobald du fühlst, wie die Spannung leicht nachläßt, verstärke die Dehnung, indem du dich weiter behutsam nach vorn sinken läßt. Nun sollte sie etwas intensiver zu spüren sein, jedoch ohne Schmerzgefühl. So ca. 25 Sekunden lang halten. Wenn die Dehnung in dieser fortgeschrittenen Phase so richtig ist, sollte das Gefühl von Spannung leicht abklingen oder gleichbleiben. Länger die Dehnung gehalten wird, aber es sollte nicht zunehmen.

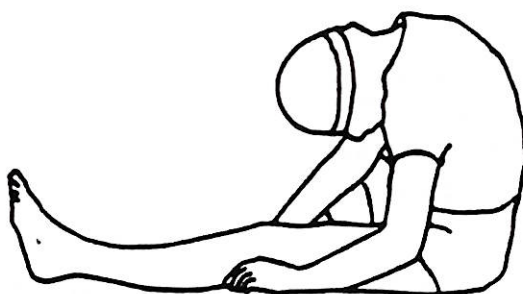
Komm langsam aus der Dehnung heraus. Bitte keine zuckenden, raschelnden oder federnden Bewegungen! Du mußt in jeder Dehnposition innehalten, daß du wirklich fühlst, was in jeder Stellung geschieht.



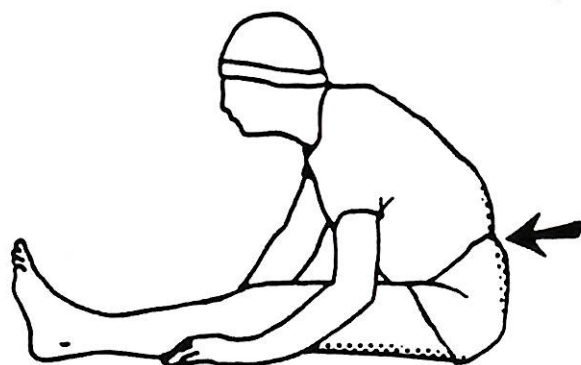
Als nächstes, strecke das rechte Bein aus, während du das linke Bein angezogen hältst. Die Sohle des linken Fußes sollte sich an der Innenseite des rechten Oberschenkels befinden. Halte das Knie des ausgestreckten Beines nicht durchgedrückt.



Dehne nun die Rückseite des rechten Oberschenkels (Kniebeuger) und die linke Seite des unteren Rückens (manche werden ein Dehnen im unteren Rücken spüren, andere nicht); beuge dich von der Hüfte nach vorn, bis ein leichtes Dehngefühl geschaffen ist. Halte diese leichte Dehnung 30 Sekunden lang. Wenn du meinst, die richtige Dehnung gefunden zu haben, fasse die vorderen Muskeln des rechten Oberschenkels (Kniestrecker, Quadrizeps) an, um sicher zu stellen, daß diese entspannt sind. Sie sollten schwammig und weich sein, nicht gespannt oder hart.



Um die Dehnung zu finden, mach die ausgängliche Bewegung nicht mit Kopf und Schultern. Versuche nicht, das Knie mit der Stirn zu berühren. Dies würde nur ein Nachhinkippen von Hüfte und Becken begünstigen und die Schultern abzurunden lassen.



Beginne die Dehnung von der Hüfte aus. Halte das Kinn neutral, nicht nach oben oder unten gekippt. Das hilft, Kopf und Schultern beim Dehnen in einer guten Position zu halten. Halte die Schultern und Arme entspannt.



Vergewissere dich, daß der Fuß des zu streckenden Beines aufrecht ist. Knöchel und Zehen entspannt sind. Dies hilft dir, eine Linie durch Knöchel, Knie und Hüfte zu halten.

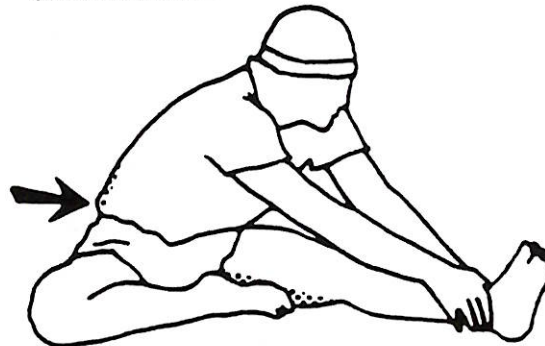


Laß dein Bein nicht drehen, da dies eine zwischen Bein und Hüfte



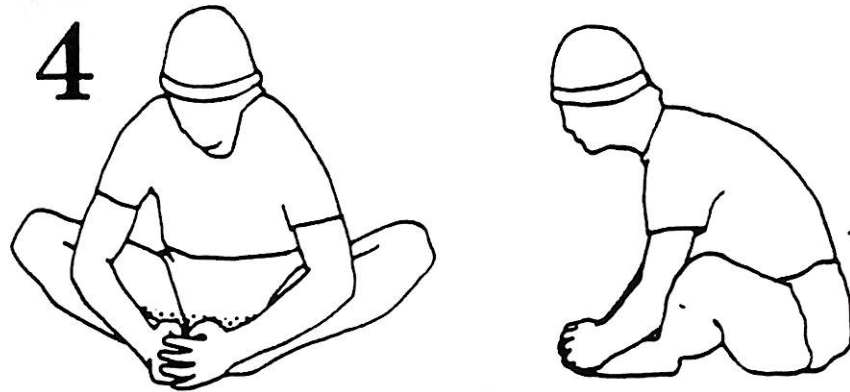
Falls erforderlich, spanne ein Handtuch um die Fußsohle, um d zu erleichtern. Wenn du nicht sehr gelenkig bist, wird dir das helfen, die richtige Spannung zu schaffen und zu halten.

Nachdem das Gefühl der leichten Dehnung abgeklungen ist, die fortschreitende Dehnung über. Um sie zu finden, kann es nur geringfügig nach vorn zu beugen. Kümmere dich nicht d du gehen kannst. Eine sehr geringe Verstärkung deiner Beu chen, um die fortschreitende Phase zu schaffen. Nicht vergesse unterschiedlich.



Nun komm langsam aus der Dehnung heraus. Führe diesel der anderen Seite für die linken Kniebeuger und die rechte S Rückens durch. Vergiß nicht, die Oberseite des Schenkels er ten, bei aufrechtem Fuß und entspannten Zehen. Mach zu Dehnung von 30 Sekunden, finde dann langsam die fortschrei Dehnung und halte sie 25 Sekunden lang. Es braucht Zeit Sensibilität, um richtig zu dehnen.

Entwickle deine Fähigkeit zu dehnen danach, wie du dich fühlst, und danach, wie weit du dich strecken kannst.



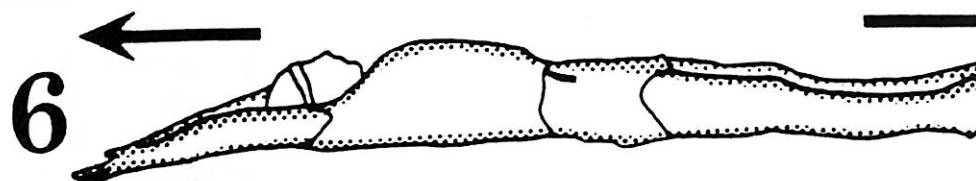
Wiederhole die Unterleibsdehnung im Sitzen. Wie fühlt es sich im Vergleich zum erstenmal an? Gibt es da Unterschiede?

Einige Dinge sind wichtiger als nur die Konzentration auf vergrößerte Belastbarkeit:

1. Das Entspannen von verspannten Bereichen wie Füße, Zehen, Hände, Handgelenke und Schultern beim Dehnen
 2. Du mußt lernen, wie du das richtige Dehngefühl finden und beherrschen kannst
 3. Das bewußte Ausrichten von unterem Rücken, Kopf und Schultern mit den Beinen während einer Dehnung
 4. Das Anpassen an deinen sich verändernden Körper, der sich jederzeit etwas anders anfühlt
-

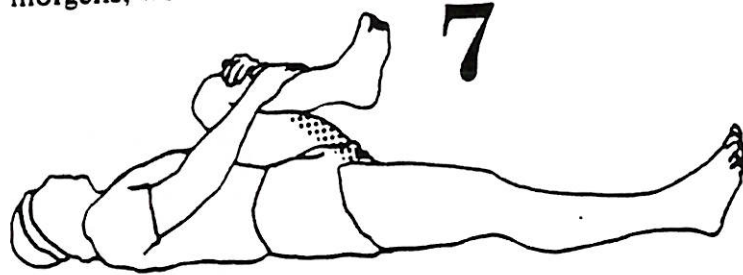


Unterleibsdehnung im Liegen: Lege dich nun auf den Rücken und halte Fußsohlen aneinander. Laß deine Knie auseinander klappen. Entspanne die Hüfte, während die Schwerkraft eine sehr milde Dehnung im Bereich des Unterleibs hervorruft (Innenseiten der Oberschenkel). Bleibe 40 Sekunden in dieser sehr entspannten Lage. Konzentriere dich ernsthaft darauf, jegliche Spannung abzulegen, versuche nichts zu erzwingen. Das Dehngefühl wird allmählich eintreten und sollte auf natürliche Weise stattfinden.

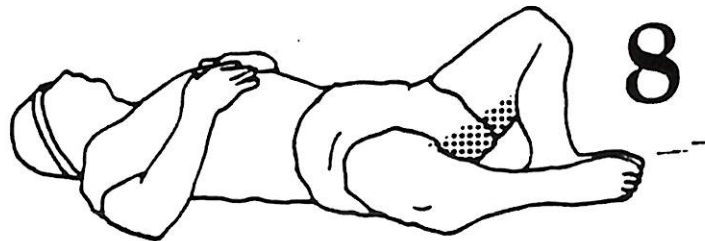


Strecke die Beine langsam gerade aus. Lege die Arme über Kopf, strecke sie von dir fort, während du die Zehen weg vom Körper schiebst. Dies ist

Verlängerungsdehnung. Mach eine gut kontrollierte, 5 Sekunden lange Dehnung, dann entspanne dich. Wiederhole die Dehnung 3mal. Ziehe bei Durchgang die Bauchmuskeln sanft ein, um deine Körpermitte dünn zu machen. Diese Übung fühlt sich wirklich gut an. Sie streckt die Arme, Schultern, Wirbelsäule, Bauchmuskeln, die interkostalen Muskeln des Brustkorbs, Füße und Fußgelenke. Es ist eine ausgezeichnete leichte Dehnung für morgens, wenn du noch im Bett liegst.



Als nächstes beuge ein Knie und zieh es behutsam an die Brust, bis leichtes Dehnen spürst. Halte es so 40 Sekunden lang. Du kannst da Dehnung im unteren Rücken und in der Rückseite des Oberschenkels fühlen. Falls du gar keine Dehnung empfindest, mach dir darüber keine Gedanken. Dies ist eine ausgezeichnete Haltung für den gesamten Körper, vorteilhaft für den unteren Rücken und sehr entspannend, ob du eine Dehnung spürst oder nicht. Mach es beidseitig und vergleiche dann. Lerne dich langsam kennen.



Wiederhole die Unterleibsdehnung im Liegen und entspanne einfach 30 Sekunden lang. Laß jegliche Spannung der Füße, Hände und Schultern abfallen. Vielleicht machst du dies lieber mit geschlossenen Augen.

Das Aufstehen aus dem Liegen:



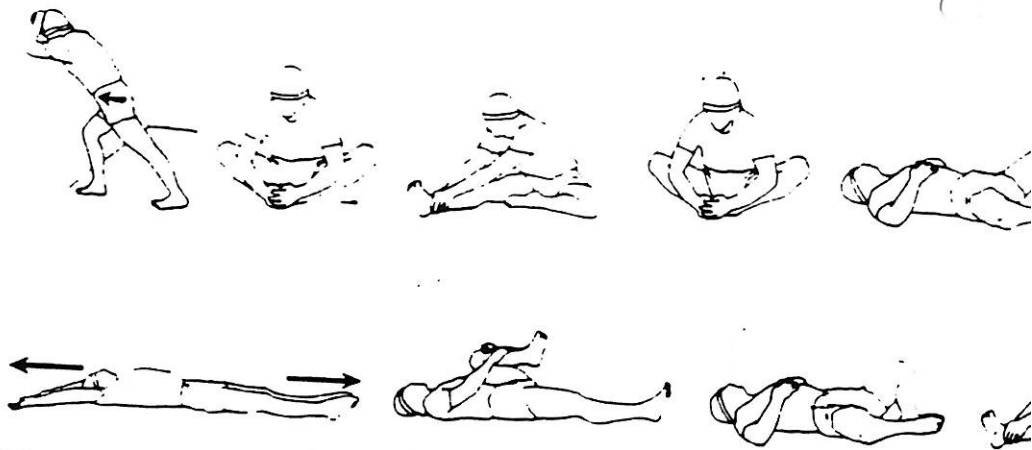
Beuge beide Knie und roll dich auf eine Seite. Während du auf der Seite ruhst, schiebe dich mit den Händen hoch in eine sitzende Position. Hände und Arme so eingesetzt, schonst du den Rücken vor Druck und Verletzung.

9



Wiederhole nun die Dehnungen der Kniebeuger. Hat sich dein Körper irgendeiner Weise verändert? Fühlst du dich beweglicher und entspannter vor dem Dehnen?

ZUSAMMENFASSUNG



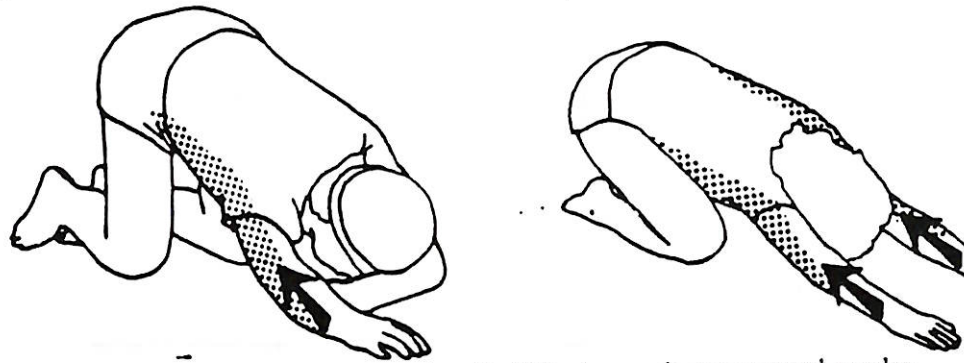
Dies sind nur einige Dehnungen, um dir einen Einstieg zu ermöglichen. Ich möchte, daß du verstehst, daß Dehnen kein Wettbewerb der Beweglichkeit ist. Deine Beweglichkeit wird auf natürliche Weise durch richtiges Dehnen zunehmen. Mach die Dehnübungen mit Gefühlen, die dir Freude bringen.

Viele der Dehnungen sollten 30-60 Sekunden lang gehalten werden, aber später wird die Dauer der Dehnungen variieren. Manchmal wirst du eine länger halten wollen, weil du gerade an dem Tag besonders verspannt bist, oder weil dir eine Übung besonderen Spaß macht. Vergiß nicht, daß sich keine zwei Tage gleichen, also mußt du deine Dehnungen danach abwägen, wie du dich zur Zeit gerade fühlst.

DEHNÜBUNGEN FÜR RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME

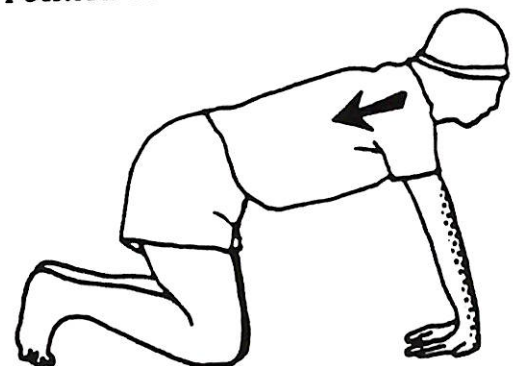
Viele Menschen leiden an Verspannungen im Oberkörper, hervorgerufen durch alltägliche nervliche Belastungen. Auch muskulöse Sportler sind oft steif im Oberkörper, weil sie diesen Bereich nicht dehnen.

Es gibt viele Dehnübungen, die Spannung verringern und Flexibilität im Oberkörper vergrößern können. Die meisten können überall durchgeführt werden.

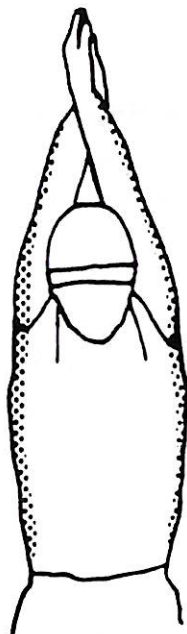


Mit unter dir angewinkelten Beinen strecke die Hände nach vorne und packe die Kante eines Teppichs oder der Matte an. Wenn es nichts Greifbares in deiner Nähe gibt, zieh dich einfach mit ausgestreckten Armen zurück, während du mit den Handflächen leicht nach unten drückst.

Du kannst diese Dehnübung mit einem Arm oder mit beiden Armen gleichzeitig machen. Das Ziehen mit einem Arm erlaubt größere Kontrolle und isoliert die Dehnung je nach Seite. Du kannst dies in den Schultern spüren, in den Armen, den Seiten, im oberen und sogar im unteren Rücken. Wenn du diese Übung zum erstenmal machst, kann es sein, daß du sie nur in den Armen und Schultern spürst, aber mit weiteren Durchgängen wirst du lernen, dabei auch andere Bereiche zu dehnen. Indem du die Hüfte seitlich leicht verschiebst, kannst du die Dehnung verstärken oder abschwächen. Überanstrenge dich nicht, bleib entspannt. Halte die Position 15 Sekunden lang.



Eine Dehnübung für Unterarm und Handgelenk: Beginne in der Vierfüßlerstellung. Die Daumen sollten nach außen zeigen und die Finger zu den Knien. Halte die Handflächen flach auf dem Boden, während du dich zurücklehnt, um so die Innenseiten der Unterarme zu dehnen. Halte eine leichte Dehnung 20 Sekunden lang. Entspanne dich, wiederhole die Übung. Möglicherweise wirst du entdecken, daß du in diesem Bereich sehr verspannt bist.

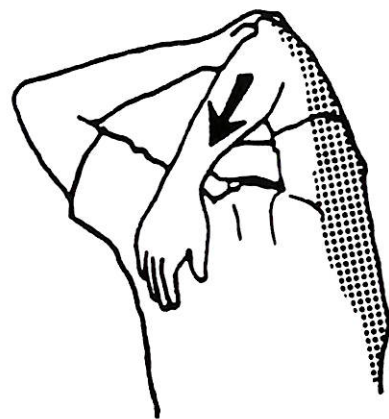


Mit den Armen über Kopf und aufeinander liegenden Handflächen (siehe Abb.), strecke die Arme hoch und hinten. Atme ein, während du dich streckst, und halte die Position 5-8 Sekunden lang.

Dies ist eine hervorragende Dehnung für die äußeren Teile der Arme, der Schultern und des Halses. Sie kann jederzeit und überall durchgeführt werden, um Verspannungen zu beseitigen und ein Gefühl der Entspannung und des Wohls zu schaffen.

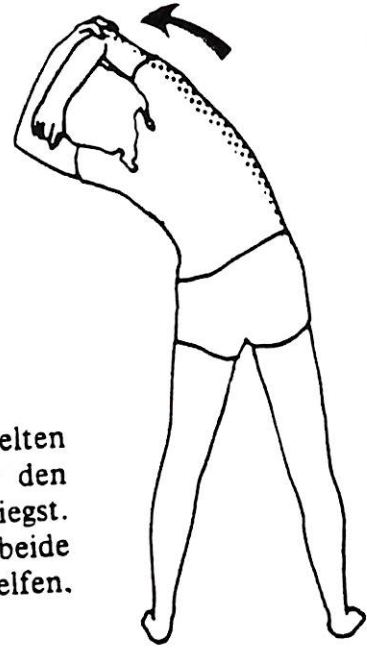


Um die Schultern und die Mitte des oberen Rückens zu dehnen, zieh den Ellenbogen langsam über deine gegenüberliegende Schulter hin. Halte dies 10 Sekunden lang.



Hier ist eine einfache Dehnübung für die Oberarme und die Schultern. Mit den Armen über Kopf erfasse den Ellenbogen eines Arms mit der anderen Hand. Zieh den Ellenbogen behutsam hinter deinen Kopf. Du wirst ein Gefühl der Dehnung hervorrufen. Mach die Übung langsam und halte sie 10 Sekunden lang. Versuche nicht, durch Kraftanwendung aufzulockern.

Dehne beide Seiten. Hast du das Gefühl, daß eine Seite mehr gedehnt ist als die andere? Dies ist eine gute Methode, um mit der Dehnung der Arme und Schultern zu beginnen. Du kannst diese Übung jederzeit machen.



Variation: Aus dem Stand heraus, mit leicht gewinkelten Knien (2-3 cm), zieh den Ellenbogen langsam hinter den Kopf, während du dich von der Hüfte aus zur Seite biegest. Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang. Dehne beide Seiten. Das leichte Beugen der Beine wird dir hierbei helfen, dein Gleichgewicht zu halten.

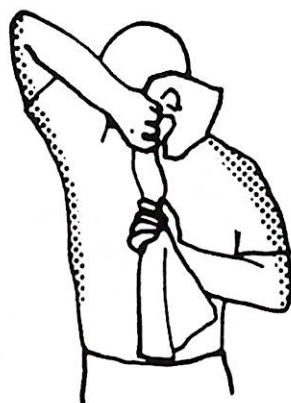


Eine andere Schulterdehnung: Strecke deine linke Hand hinter dem Kopf so weit wie möglich nach unten und, wenn möglich, erfasse da die rechte Hand (siehe Abb.). Verhake die Finger und bleib so. Für viele wird diese Dehnung ohne die Hilfe eines anderen nicht möglich sein. Wenn du die Hände nicht zusammenbringen kannst, versuche eine dieser Methoden:



Laß jemanden deine Hände langsam zusammenziehen bis du eine leichte Dehnung spürst und halte diese. Dehne nicht zu weit. Du kannst eine sehr gute Dehnung haben, ohne daß sich deine Finger berühren. Dehne innerhalb deiner Möglichkeiten.

ODER

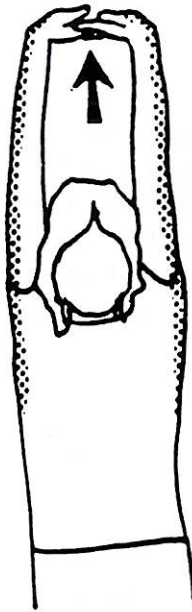


Nimm ein Handtuch zu Hilfe. Halte es mit der oberen, linken Hand, pack es von unten mit der rechten. Die rechte Hand zieht die linke langsam herunter, während sie sich am Handtuch hocharbeitet bis sich die Hände berühren.

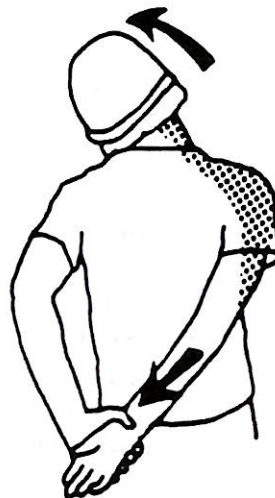
Arbeite täglich an dieser Übung und verschaffe dir gute Dehnung einiger Zeit wirst du sie ohne Hilfe durchführen können. Sie vermindert die Versteifung und fördert die Beweglichkeit. Außerdem wirkt sie belebend auf den Oberkörper, wenn du müde bist.



Falte die Hände vor dir in Schulterhöhe. Strecken sie nach außen, während du die Arme vorstreckst. Dies bewirkt eine Dehnung in den Schultern, im mittleren und oberen Rücken, den Armen, Fingern und Handgelenken zu spüren. Halte die leichte Dehnung 15 Sekunden lang, dann entspanne dich und wiederhole die Übung.



Falte die Hände über dem Kopf. Dreh die Hände leicht nach außen, strecke die Arme leicht nach hinten. Dies bewirkt eine Dehnung in den Armen, Schultern und im oberen Rücken. Halte die Dehnung 15 Sekunden lang. Atme ruhig. Diese Dehnübung kann überall durchgeführt werden. Sie ist ausgezeichnet für die Schultern.



Um die obere Schulter und den Hals zu dehnen, bringe den Kopf seitwärts zur linken Schulter während du den rechten Arm schräg über den Rücken hältst. Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang und wiederhole beidseitig. Sie kann im Sitzen auf dem Stuhl oder auch im Stehen gemacht werden.



Du kannst eine weitere Dehnung erreichen, indem du dich nach hinten ungefähr auf Schulterhöhe an einem Zaun oder einem Türrahmen festhältst. Laß deine Arme gerade werden, während du dich vorlehnst. Halte den Brustkorb hoch und das Kinn zurück.

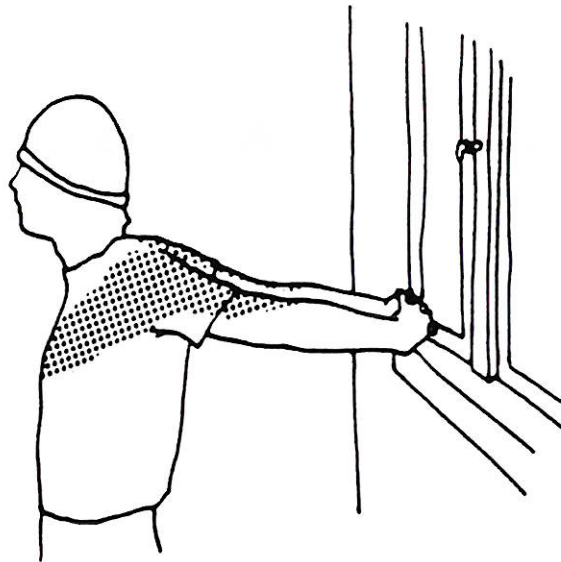
Die nächsten Dehnübungen werden mit hinter dem Rücken gefalteten Händen durchgeführt.



Bei der ersten dieser Übungen drehe die Ellenbogen langsam nach innen, während du die Arme gerade ausstreckst.

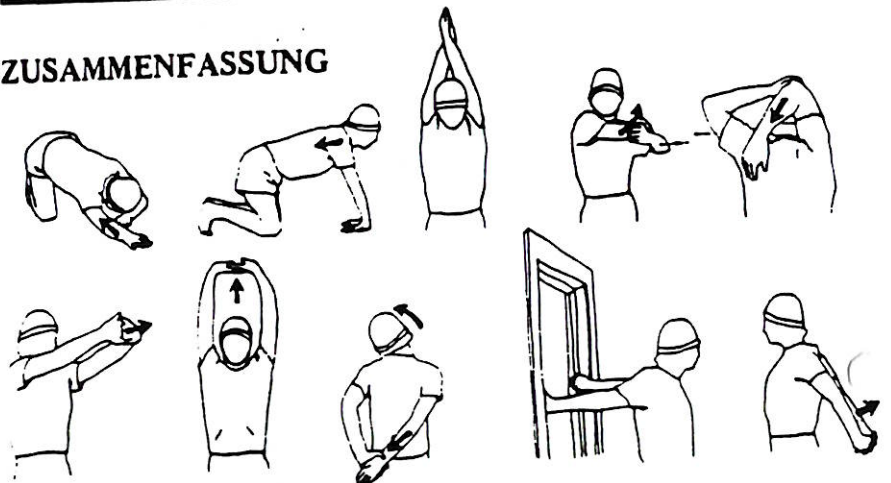


Wenn dir dies ziemlich leicht fällt, dann hebe die Arme hinter dem Rücken, bis du eine Dehnung in den Armen, den Schultern oder im Brustkorb spürst. Halte eine leichte Dehnung 5-15 Sekunden lang. Diese Übung ist wertvoll, wenn du merkst, daß du die Schultern vornüber hängen läßt. Halte den Brustkorb vorgewölbt und das Kinn zurück. Diese Übung kann jederzeit gemacht werden.



Um Brust und Schultern weiter zu dehnen, bringe die Arme hinter während du sie und den Rücken gerade hältst, ohne dich vorzuheugen die Hände ab. Wenn du dich von der Stütze wegbewegst und d. Arm ausstreckst, wirst du die Dehnung vergrößern. Nicht überdehnen. Die ist sehr gut gegen hängende Schultern und gibt dir ein sofortiges gefühl.

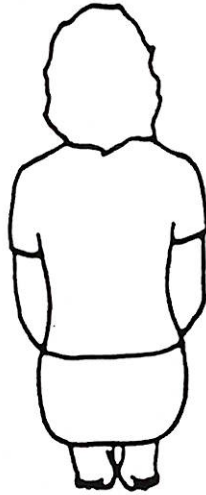
ZUSAMMENFASSUNG



Es ist besser zu wenig als zuviel zu dehnen. Dehne nie bis an die Grenze des Möglichen.

EINE SERIE VON DEHNÜBUNGEN FÜR DIE BEINE

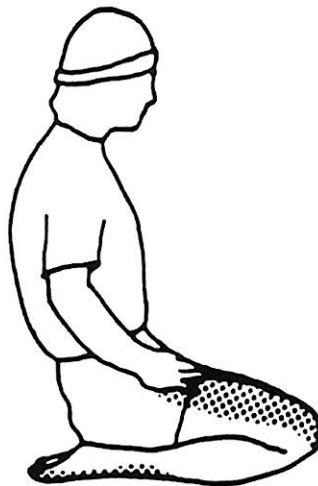
Ausgestreckte Zehen: Dies ist eine weitere gute Dehnübung für die Beine. Mit dieser Ausgangsposition kannst du eine Anzahl von Dehnübungen für Beine, Füße und den Unterleib durchführen.



Diese Position hilft Knie, Fußgelenke und Kniestrecker zu dehnen. Sie hilft auch, die Waden zu entspannen, sodaß sie umso leichter gedehnt werden können.

Laß deine Füße bei dieser Übung nicht seitlich ausscheren. Das könnte ein Überdehnen der innenseitigen Kniebänder verursachen.

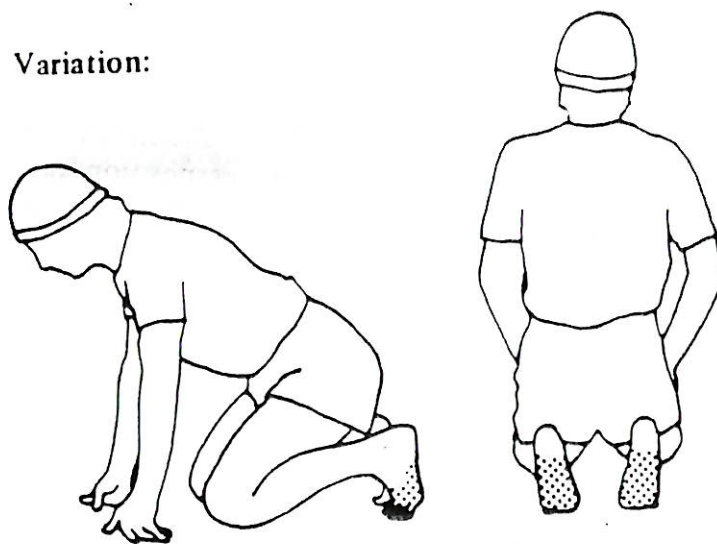
Vorsicht: Wenn du Probleme mit den Knien hast oder gehabt hast, sei sehr vorsichtig, wenn du die Knie unter dir anwinkelst. Mach es langsam und kontrolliert.



Die meisten Frauen werden in dieser Haltung keine große Dehnung verspüren. Jedoch verspanntere Menschen, besonders Männer, werden hier merken, daß sie verhärtete Fußgelenke haben. Falls es zu sehr spannt, stütze dich auf deine Arme und beuge dich leicht vor. Finde eine Position, die du 20-30 Sekunden lang halten kannst.

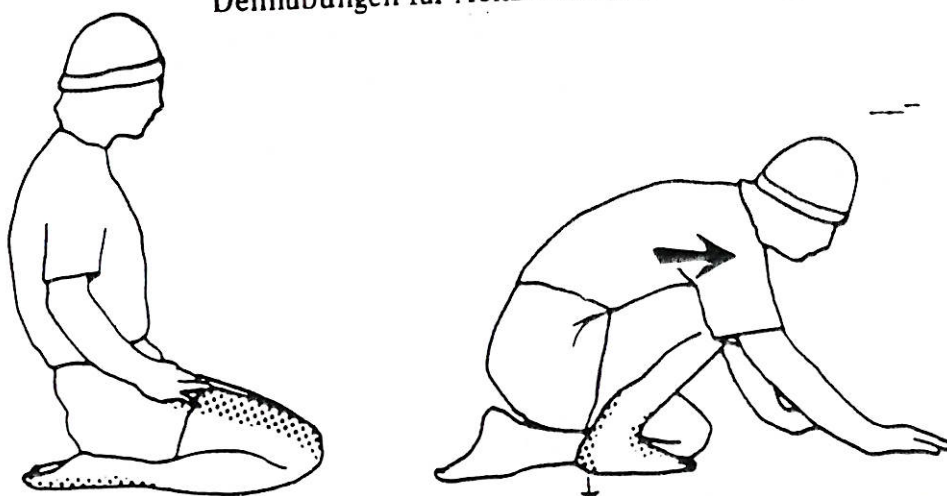
Wenn du verspannt bist, überdehne dich nicht. Regelmäßige Dehnübungen bewirken positive Veränderungen. Eine größere Beweglichkeit der Fußgelenke wird innerhalb von einigen Wochen bemerkt werden.

Variation:



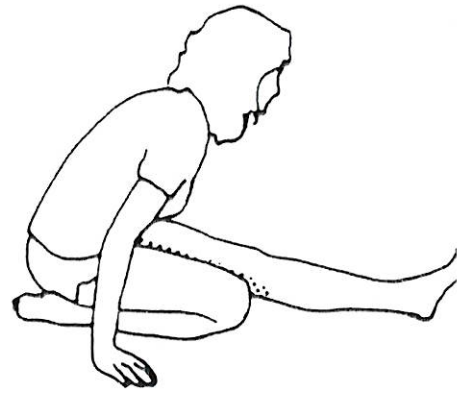
Um die Zehen und den Längsspann zu dehnen, setze dich wie (Stütze dich auf die vor dir gestellten Arme zwecks Gleichgewicht). Falls mehr Dehnung erwünscht ist, lehne dich langsam zurück, bis sich richtig anfühlt. Halte nur Dehnungen, die angenehm und kurz sind. Halte eine leichte Dehnung 15 Sekunden lang. Gehe zurück, denn in diesem Teil des Fußes und der Zehen herrscht oft Verspannung. Habe Geduld mit dir selber. Gewöhne deinen Körper allmählich an regelmäßiges Dehnen an die Veränderungen. Komm nach der Dehnung zurück in die Position der ausgestreckten Zehen.

Dehnübungen für Achillessehnen und Fußgelenke:



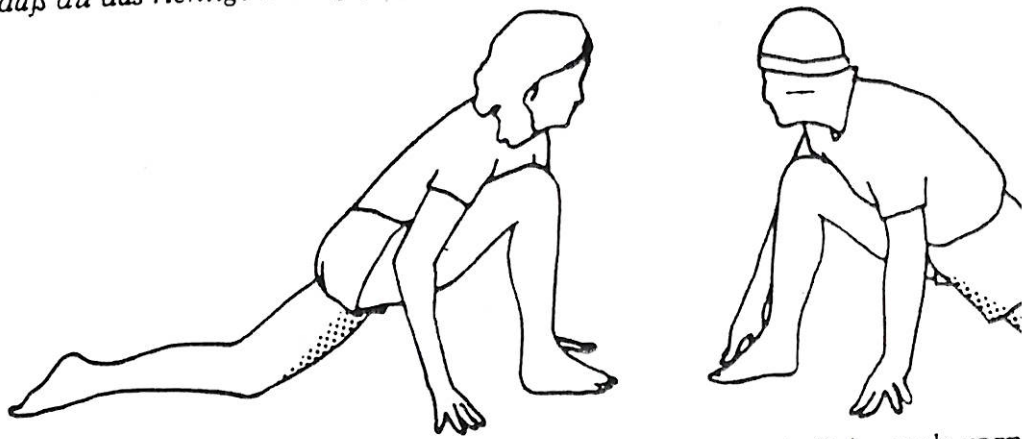
Bringe die Zehen eines Fußes vor bis an das Knie des anderen Fußes. Die Ferse des angestellten Fußes ungefähr 1 cm hochkommen. Lege die Hände auf den Boden, während du mit Brust und Schulter gegen den Boden drückst. Die Absicht ist nicht so sehr, die Hände kurz über dem Knie drückst. Die Absicht ist nicht so sehr, auf den Boden zu bekommen, sondern den Druck auf den Boden zu bekommen, um die Achillessehne leicht zu dehnen. Die Achillessehne nutzt um die Achillessehne leicht zu dehnen. Die Achillessehne nutzt nur eine sehr geringfügige Dehnung. Halte sie 15 Sekunden lang.

Diese Dehnübung ist ausgezeichnet für verhärtete Fußgelenke. Führe sie immer beidseitig durch. Auch hier wirst du wahrscheinlich merken, daß sich die Füße in ihrer Beweglichkeit und ihrem Empfinden voneinander unterscheiden. Während wir altern oder abwechselnd Aktivität und Inaktivität erleben, werden die Knöchel und Sprunggelenke den Beanspruchungen ausgesetzt.



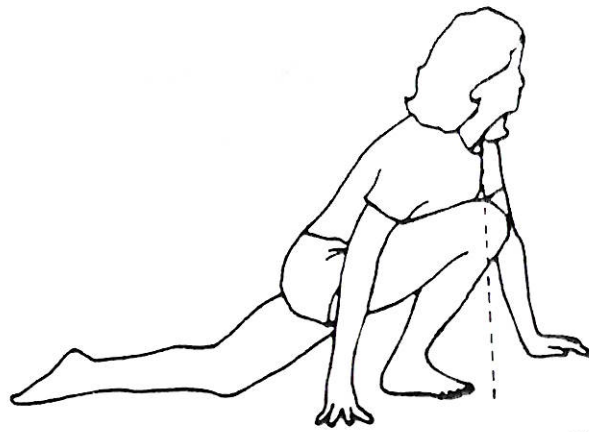
Um die Kniebeuger von der Position der ausgestreckten Zehen aus zu dehnen, strecke ein Bein geradeaus, sodaß die Ferse auf dem Boden ruht, während das andere Bein weiterhin angewinkelt unter dir ist. Sorge mit den Händen für Gleichgewicht und Abstützung, damit das angewinkelte Bein nicht überanstrengt wird und eine Überdehnung der Kniebeuger des ausgestreckten Beines verhindert wird. Dies ist eine fortgeschrittene Dehnung der Kniebeuger. Sie intensiviert die Dehnung im ausgestreckten Bein. Beuge dich von der Taille vorwärts bis du eine leichte Dehnung spürst, dann halte sie 20 Sekunden lang. Halte das Gesäß dicht an der Ferse des angewinkelten Beines und bleibe innerhalb der Grenzen, in denen du dich wohlfühlst.

Sei vorsichtig, wenn du Knieprobleme hast oder gehabt hast. Dehne nicht, wenn tatsächliche Schmerzen spürbar sind. Lerne, dich so zu kontrollieren, daß du das richtige Dehngefühl finden kannst.



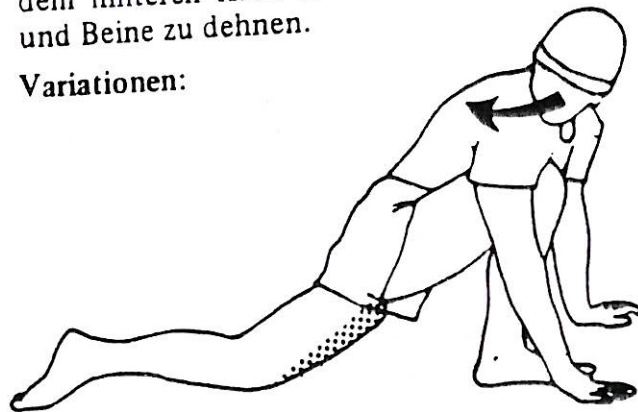
Um die Hüft- und Lendenmuskeln zu dehnen, bewege ein Bein nach vorn, der Unterschenkel senkrecht steht. Das Knie des anderen Beines sollte auf dem Boden ruhen. Ohne die Positionen der Beine zu verändern, senke den vorderen Teil der Hüften um eine leichte Dehnung zu schaffen. Halte 30 Sekunden lang. Du solltest diese Dehnung in der vorderen Hüfte spüren und vielleicht in den Kniebeugern und im Unterleib. Diese Dehnübung ist ausgezeichnet gegen Mißstände im unteren Rücken.

Abends 10-30 Minuten lang Dehnübungen zu machen, die Muskeln in Form zu halten, sodaß du am nächsten Morgen mit einem guten Gefühl aufwachst. Wenn du verspannte Körperteile oder Muskelkater hast, dehne diese Bereiche vor dem Schlafengehen und stelle den Unterschied am nächsten Morgen selbst fest.

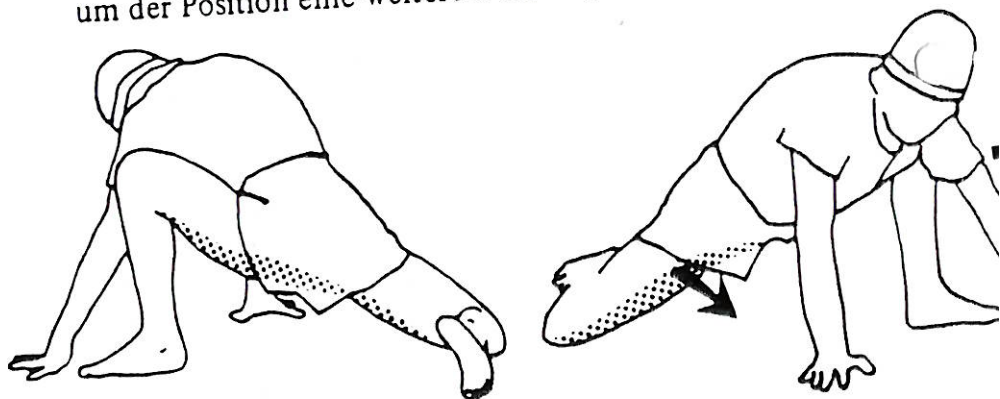


Das Knie darf sich nicht vor dem Fußknöchel befinden. Dies verhindert die richtige Dehnung von Hüfte und Beinen. Je größer der Abstand zwischen dem hinteren Knie und dem vorderen Fuß ist, umso leichter ist es, Hüfte und Beine zu dehnen.

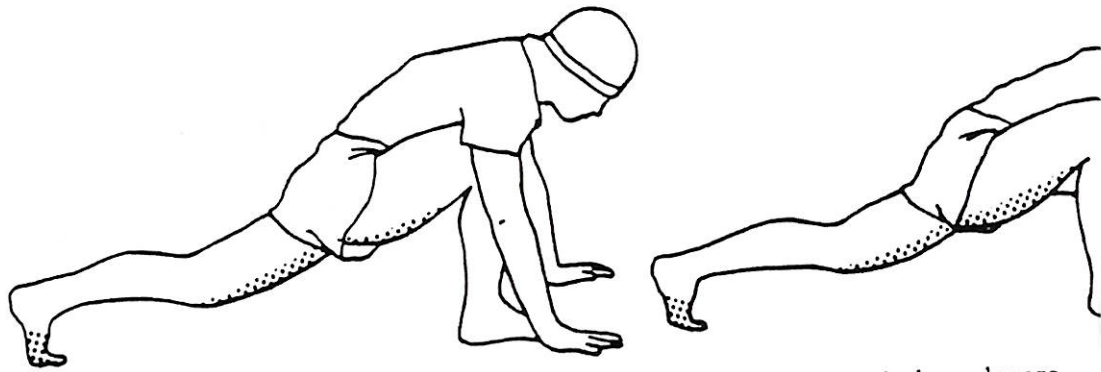
Variationen:



Drehe die linke Hüftseite langsam nach innen, um den Bereich der Hüfte zu verändern. Durch geringfügiges Verändern der Dehnwinkel kannst du weitere Körperteile in derselben Gegend dehnen. Halte eine leichte Dehnung 20 Sekunden lang. Dies ist sehr gut für die Hüfte, den unteren Rücken und den Unterleib. Gewöhne dich daran, über die Schulter nach hinten zu blicken, um der Position eine weitere Dehnung zu verschaffen.

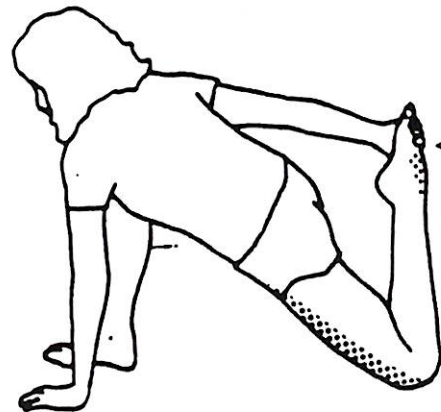


Aus der vorhergegangenen Hüftdehnung kannst du eine Dehnung der Rückseite des Oberschenkels isolieren. Beuge das hintere Knie und rücke das Bein näher nach innen, also an deine Längsachse heran. Das Bein sollte einen rechten Winkel beschreiben. Nimm die Schulter von dem Boden ab und stütze dich innerhalb des Beines auf. Senke die Hüfte, um die Rückseite des Oberschenkels (Unterleib) zu dehnen. Bewege weder das hintere Knie noch den vorderen Fuß dabei. Vergewissere dich, daß bei der Dehnung das hintere Knie und Knöchel eine senkrechte Linie bilden. Halte die leichte Dehnung 20 Sekunden lang.

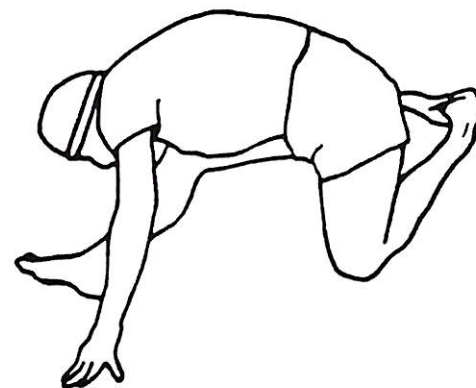


Mit dem vorderen Knie noch immer direkt über dem Fußknöchel, verlagere dein Gewicht auf die Zehen und Ballen des hinteren Fußes. Nun halte eine leichte Dehnung bei möglichst geradem Bein 20 Sekunden lang. Laß die Hüfte nach Bedarf geringfügig absinken, um die richtige Dehnspannung zu erreichen. Halte dein Gleichgewicht mit den Händen. Diese Übung dehnt den Unterleib, die Kniebeuger und die Hüfte, möglicherweise auch die Kniekehle des hinteren Beines. So 15 Sekunden lang halten und mit beiden Beinen durchführen. Eine sehr gute Förderung der Hüftbeweglichkeit.

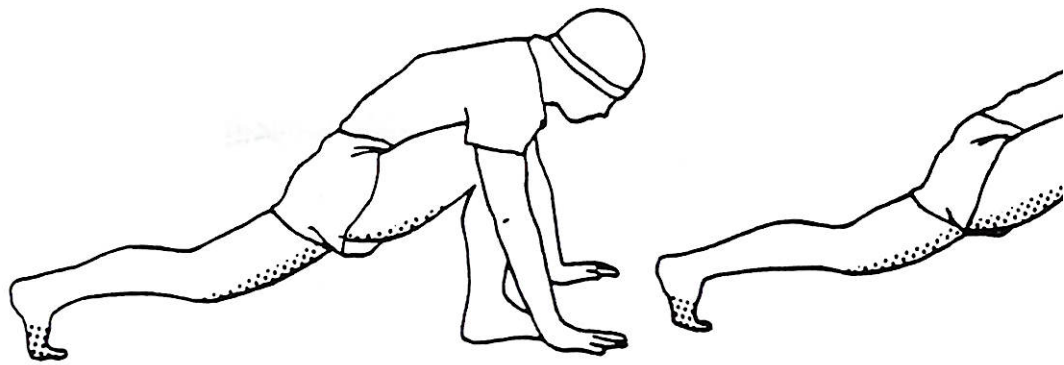
Eine weitere Variation der Dehnung erreichst du, indem du den Oberkörper bis zur Innenseite des vorderen Knies absenkst. Halte die Dehnung 20 Sekunden lang.



Um die Kniestrecker zu dehnen, greife mit der rechten Hand nach hinten und erfasse den linken Fuß zwischen Knöchel und Zehen. Nun senke die Hüfte langsam, während du die linke Ferse behutsam zur Gesäßmitte ziehst, bis du eine leichte Dehnung spürst. Halte sie 20 Sekunden lang. Eine sehr gute Position, um eine einzelne Dehnung zu isolieren. Sei vorsichtig, falls du Probleme mit den Knien hattest.

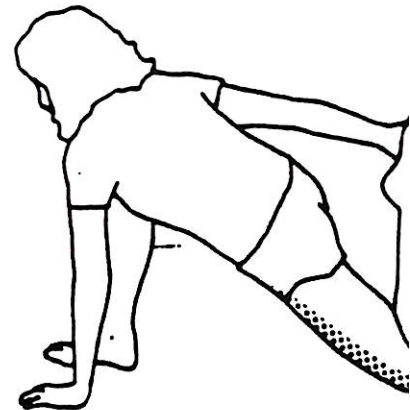


Wenn du den hinteren Fuß nicht ohne weiteres erreichen kannst, bewege deine Hüfte nach hinten, ohne die Stellung des vorderen Fußes und des hintere

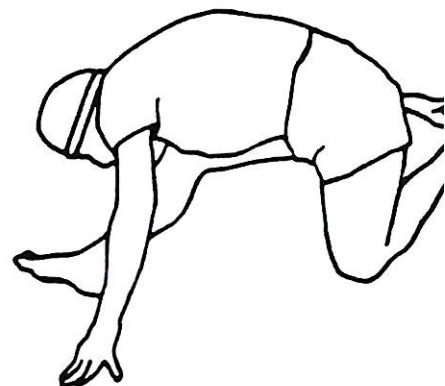


Mit dem vorderen Knie noch immer direkt über dem Fußknöchel, verlagere dein Gewicht auf die Zehen und Ballen des hinteren Fußes. Nun halte eine leichte Dehnung bei möglichst geradem Bein 20 Sekunden lang. Laß die Hüfte nach Bedarf geringfügig absinken, um die richtige Dehnspannung zu erreichen. Halte dein Gleichgewicht mit den Händen. Diese Übung dehnt den Unterleib, die Kniebeuger und die Hüfte, möglicherweise auch die Kniekehle des hinteren Beines. So 15 Sekunden lang halten und mit beiden Beinen durchführen. Eine sehr gute Förderung der Hüftbeweglichkeit.

Eine weitere Variation der Dehnung erreichst du, indem du den Oberkörper bis zur Innenseite des vorderen Knies absenkst. Halte die Dehnung 20 Sekunden lang.



Um die Kniestrecker zu dehnen, greife mit der rechten Hand nach hinten und erfasse den linken Fuß zwischen Knöchel und Zehen. Nun senke die Hüfte langsam, während du die linke Ferse behutsam zur Gesäßmitte ziehst, bis du eine leichte Dehnung spürst. Halte sie 20 Sekunden lang. Eine sehr gute Position, um eine einzelne Dehnung zu isolieren. Sei vorsichtig, falls Probleme mit den Knien hattest.

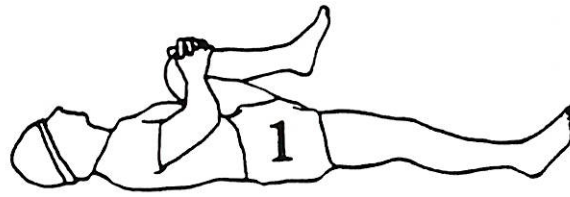


Wenn du den hinteren Fuß nicht ohne weiteres erreichen kannst, bewege die linke Hüfte nach hinten, ohne die Stellung des vorderen Fußes und des hinteren Beines zu ändern.

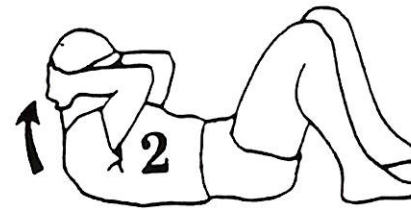
Morgens

Ungefähr 5 Minuten

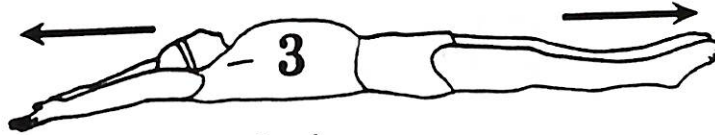
Beginne den Tag mit einigen entspannten Dehnübungen, damit dein Körper natürlicher funktionieren kann. Verhärtete, steife Muskeln werden sich durch bequemes Dehnen besser anfühlen. Es kann eine Hilfe sein, vor dem Dehnen warm zu duschen.



20 Sekunden
je Bein
(Seite 28)



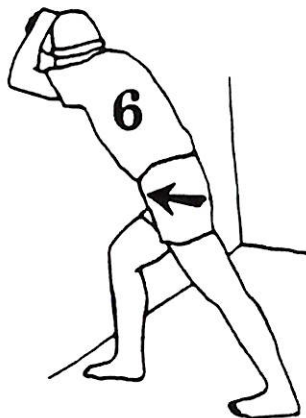
3mal,
jeweils 5 Sekunden
(Seite 25)



2mal,
jeweils 5 Sekunden
(Seite 28)



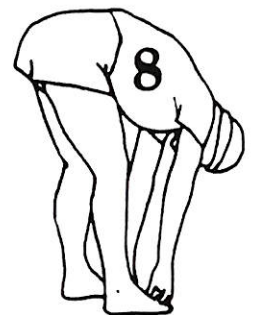
10mal
je Richtung
(Seite 31)



30 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



30 Sekunden
(Seite 53)



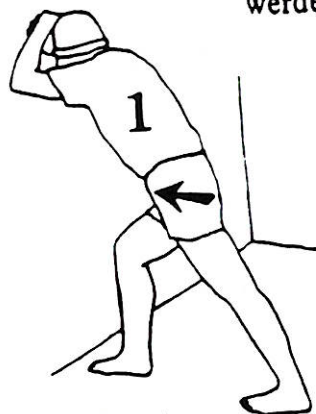
20 Sekunden
(Seite 52)

Vor und nach dem

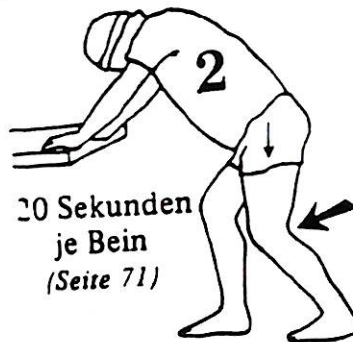
Gehen

Ungefähr 7 Minuten

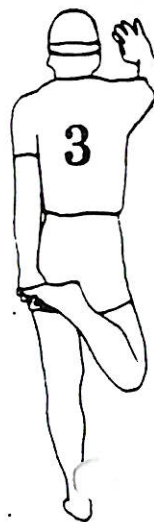
Diese Dehnübungen werden die Bewegungen des Gehens freier und leichter werden lassen.



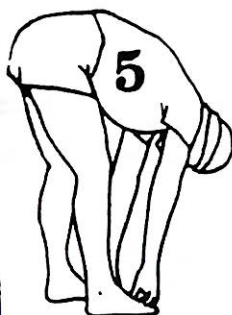
30 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



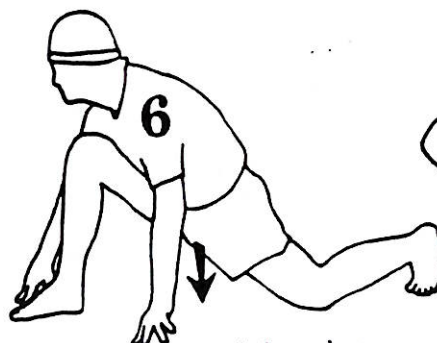
20 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



15 Sekunden
je Bein
(Seite 74)



30 Sekunden
(Seite 52)



20 Sekunden
je Bein
(Seite 48)



30 Sekunden
(Seite 56)



20 Sekunden
je Bein
(Seite 36)



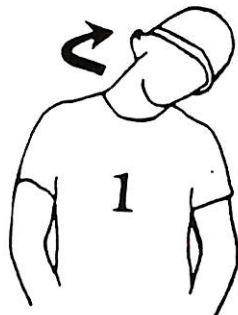
8 Sekunden
je Seite
(Seite 78)

Alltägliche Dehnübungen

Ungefähr 10-15 Minuten

Benutze diese alltäglichen Dehnübungen, um deine Muskulatur leistungsfähig zu halten. Dies ist ein allgemeines Programm, das das Dehnen und Entspannen der Muskeln betont, die im normalen Tagesablauf am häufigsten gebraucht werden.

Beim Erledigen der alltäglichen Aufgaben setzen wir den Körper oft verkrampt und ungeschickt ein und schaffen Streß und Spannung. Eine Art von muskulärer „Leichenstarre“ tritt ein. Wenn du 10-15 Minuten pro Tag mit Dehnübungen verbringen kannst, wirst du dieser angesammelten Spannung entgegenwirken, und du kannst deinen Körper mit größerer Leichtigkeit einsetzen.



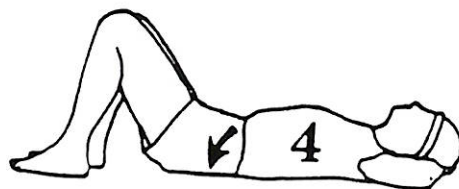
5mal
je Richtung
(Seite 89)



20 Sekunden
(Seite 24)



Schulterblätter
zusammenziehen
2mal je 5 Sekunden
(Seite 26)



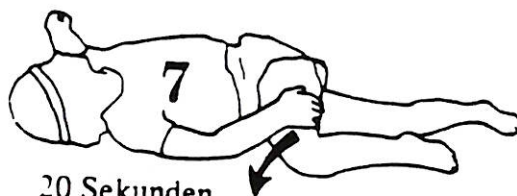
unteren Rücken flachlegen
2mal
je 5 Sekunden
(Seite 27)



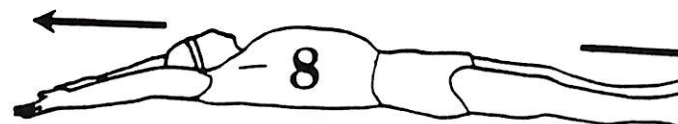
3mal
je 5 Sekunden
(Seite 25)



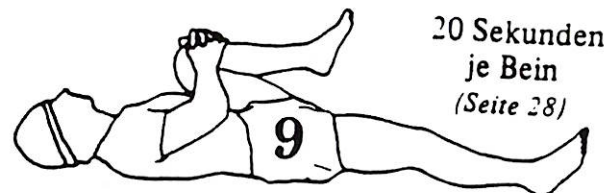
20 Sekunden
je Seite
(Seite 2)



20 Sekunden
je Seite
(Seite 29)



2mal
je 5 Sekunden
(Seite 28)



20 Sekunden
je Bein
(Seite 28)



30 Sekunden
(Seite 56)



10 Sekunden
je Seite
(Seite 59)



30 Sekunden
je Bein
(Seite 3.)



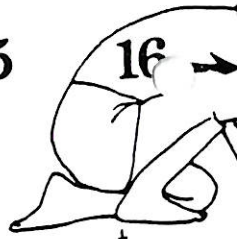
20 Sekunden
je Bein
(Seite 36)



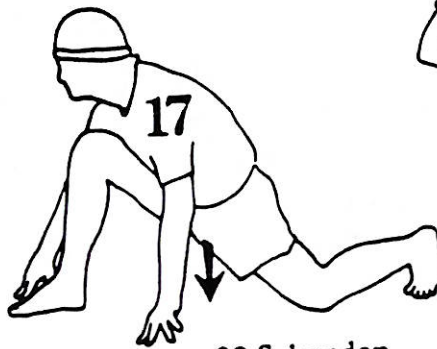
10mal
je Richtung
(Seite 31)



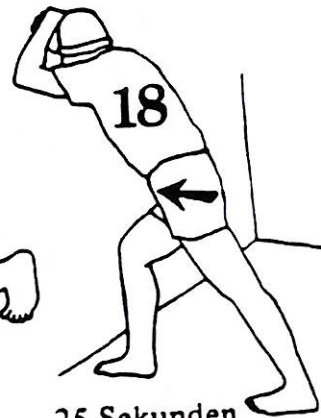
30 Sekunden
je Fuß
(Seite 31)



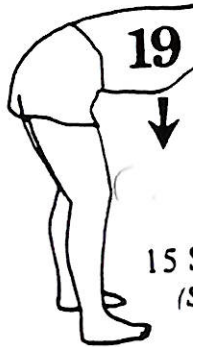
15 Se
je
(Se



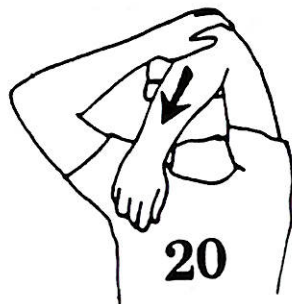
20 Sekunden
je Bein
(Seite 48)



25 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



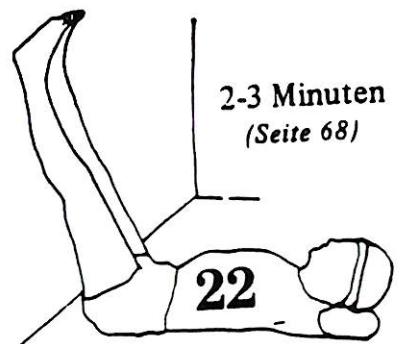
15 S
(2



10 Sekunden
je Arm
(Seite 41)



10 Sekunden
(Seite 44)



2-3 Minuten
(Seite 68)

Dehnübungen für Menschen

über 50

Ungefähr 5-6 Minuten

Es ist nie zu spät, mit Dehnübungen zu beginnen. Je älter wir werden, umso wichtiger wird es, daß wir uns regelmäßig dehnen.

Mit zunehmendem Alter und mangelnder Aktivität verliert der Körper allmählich seine Bewegungsvielfalt, die Muskeln verlieren ihre Elastizität, werden schwach und hart. Jedoch hat der Körper eine erstaunliche Fähigkeit, seine verlorengangene Beweglichkeit und Kraft erneut zu erlangen, wenn ein regelmäßiges Fitness-Programm eingehalten wird.

Die grundlegenden Dehnmethoden bleiben dieselben, ungeachtet der Unterschiede in Alter und Beweglichkeit. Korrektes Dehnen bedeutet, daß du deine eigenen Grenzen nicht überschreitest. Du hast es nicht nötig, die Zeichnungen in diesem Buch nachzuahmen. Lerne deinen Körper ohne Kraftanwendung zu dehnen, dehne dich nach deinem Gefühl. Es wird Zeit brauchen, um verhärtete Muskelgruppen aufzulockern, die bereits seit Jahren so sind, aber es kann mit Regelmäßigkeit und Geduld geschafft werden. Wenn du irgendwelche Zweifel darüber hast, was du tun solltest und was nicht, befrage deinen Arzt bevor du anfängst.

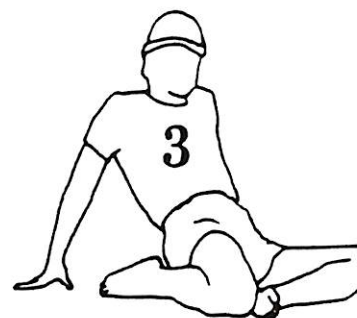
Hier ist eine Serie von Dehnübungen, um Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten.



20 Sekunden
(Seite 58)



30 Sekunden
(Seite 56)



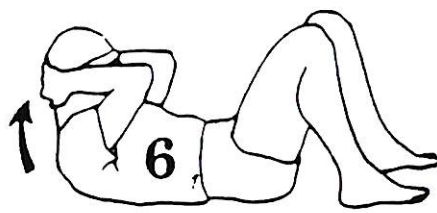
20 Sekunden
je Bein
(Seite 33)



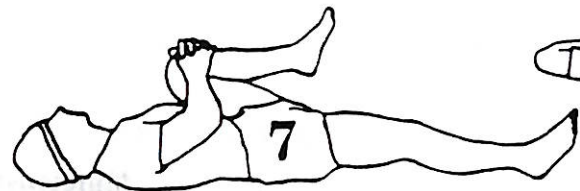
20 Sekunden
je Bein
(Seite 36)



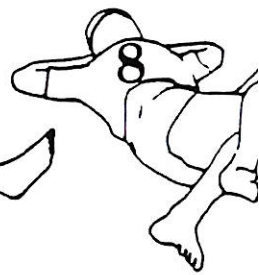
30 Sekunden
(Seite 24)



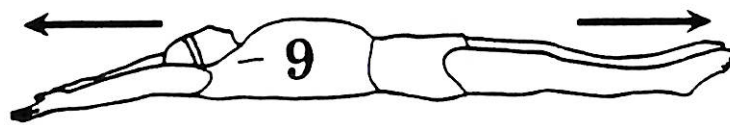
3mal
je 5 Sekunden
(Seite 25)



20 Sekunden
je Seite
(Seite 28)



20 Sekunden
je Seite
(Seite 24)



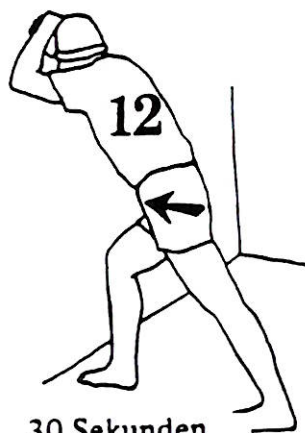
3mal
je 5 Sekunden
(Seite 28)



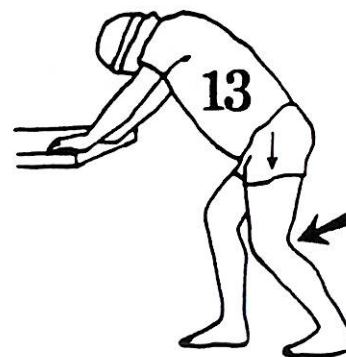
20 Sekunden
(Seite 53)



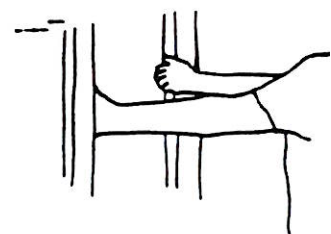
20 Sekunden
(Seite 53)



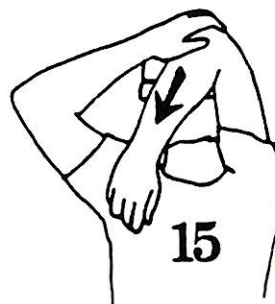
30 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



15 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



15 Sekunden
(Seite 44)



10 Sekunden
je Arm
(Seite 41)



10 Sekunden
(Seite 43)

Vor und nach

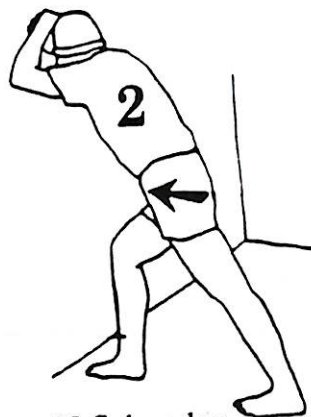
Arbeit drinnen und draußen

Ungefähr 5 Minuten

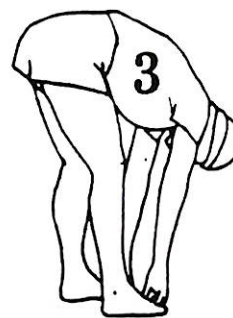
Bevor du drinnen oder draußen mit der Arbeit beginnst, wie Saubermachen, Anstreichen, Gartenpflege, Graben, Bauen, schwere Lasten tragen, mache einige Minuten lang leichte Dehnübungen. Sie werden dir behilflich sein, deinen Körper darauf vorzubereiten, effizienter zu arbeiten, ohne die üblichen Muskelschmerzen und Verspannungen, die das Ergebnis solcher Arbeit sind.



30 Sekunden
(Seite 53)



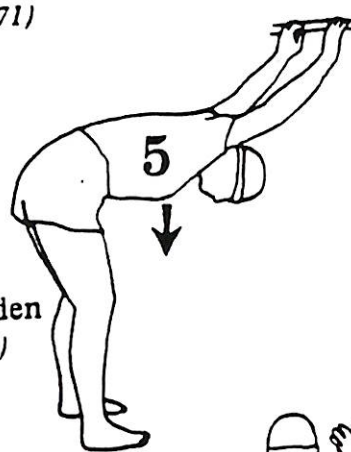
20 Sekunden
je Bein
(Seite 71)



20 Sekunden
(Seite 52)



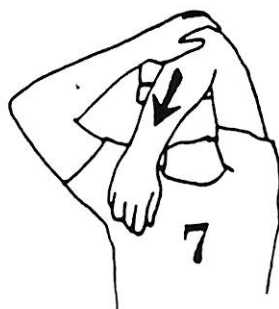
20 Sekunden
(Seite 65)



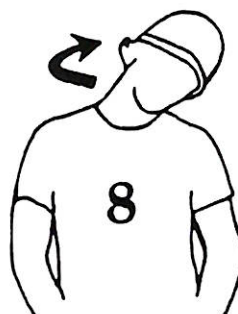
15 Sekunden
(Seite 80)



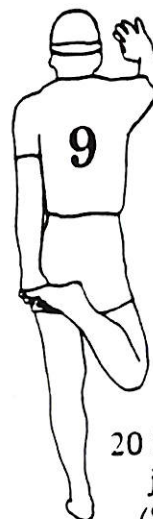
2mal
je 10 Sekunden
(Seite 43)



10 Sekunden
je Arm
(Seite 41)



5mal
je Richtung
(Seite 89)



20 Sekunden
je Bein
(Seite 74)



20 Sekunden
je Bein
(Seite 71)

Für den

Lendenbereich

Ungefähr 4 Minuten

Diese Dehnübungen sind zur Erleichterung von muskuläre unteren Rückenbereich gedacht und sind auch nützlich, um im oberen Rücken, in den Schultern und im Genick zu verri machst du sie jeden Abend kurz vor dem Einschlafen. Halt nungen, die sich gut anfühlen. Nicht überdehnen.



30 Sekunden

(Seite 24)

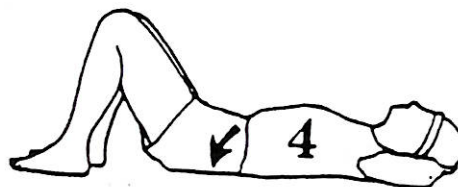


2



3

Schulterblätter
zusammenziehen
2mal je 8 Sekunden
(Seite 26)



unteren Rücken
flachlegen
2mal je 10 Sekunden
(Seite 27)



3m
je 5 Sek
(Seite



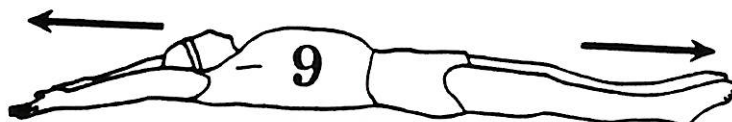
30 Sekunden
je Seite
(Seite 24)



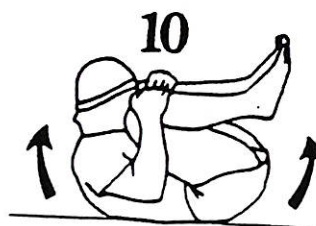
30 Sekunden
(Seite 24)



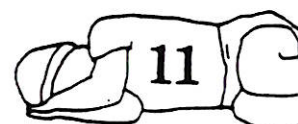
8



2mal
je 5 Sekunden
(Seite 28)



25 Sekunden
(Seite 29)



(Seite 30)

Nach dem

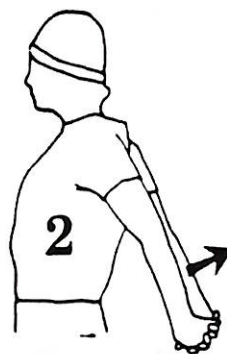
Sitzen

Ungefähr 5 Minuten

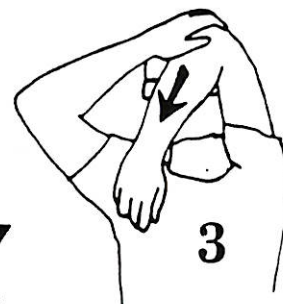
Dies ist eine Serie von Dehnübungen, die nach langem Sitzen gemacht werden sollte. Sitzen läßt das Blut in den unteren Beinen und Füßen anstauen, die Kniebeuger härter werden und die Muskeln von Rücken und Nacken steif werden. Diese Dehnübungen verbessern deinen Kreislauf und lockern die Bereiche auf, die durch langes Sitzen verspannt worden sind.



15 Sekunden
(Seite 43)



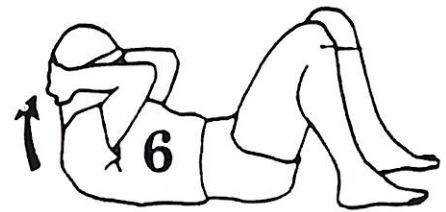
10 Sekunden
(Seite 44)



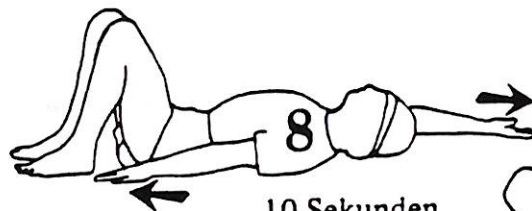
10 Sekunden
je Arm
(Seite 41)



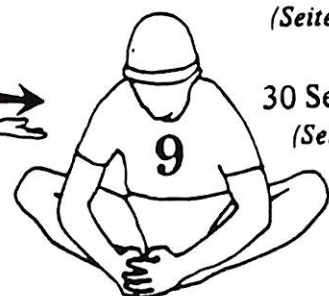
30 Sekunden
(Seite 24)



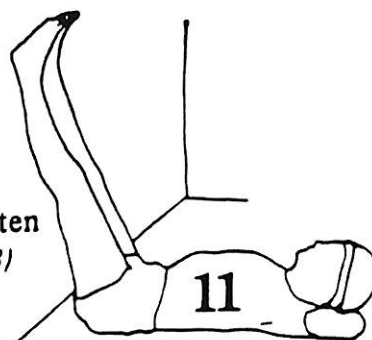
2mal
je 5 Sekunden
(Seite 25)



10 Sekunden
je Seite
(Seite 27)



30 Sekunden
(Seite 56)



2-3 Minuten
(Seite 68)



je F
(S)

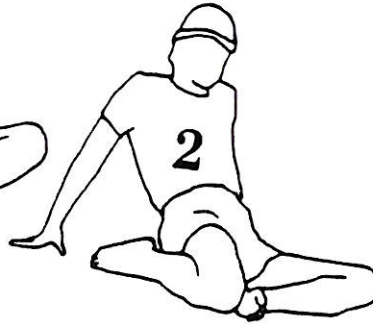
Beim

Fernsehen

Viele Menschen meinen, sie hätten nicht genug Zeit, um Dehnübungen zu führen, sehen jedoch abends stundenlang fern. Wenn du dir selbst sagst, dehne während du fernsiehst. Es wird dein Zuschauen nicht langweiliger und trotzdem erreichst du etwas in dieser bewegungslosen Zeitspanne.



(Seite 56)



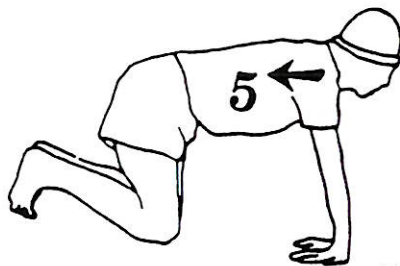
(Seite 33)



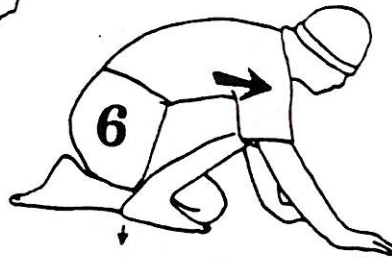
(Seite 36)



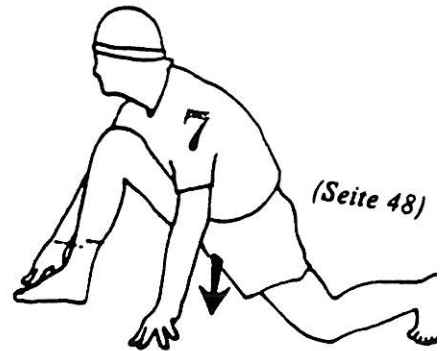
(Seite 94)



(Seite 40)



(Seite 47)



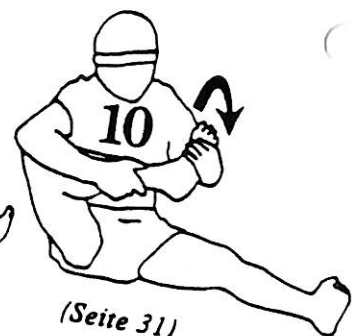
(Seite 48)



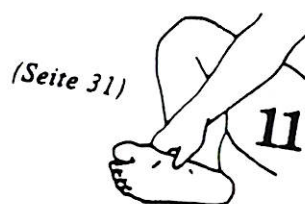
(Seite 59)



(Seite 32)



(Seite 31)



(Seite 31)



(Seite 89)

Spontane Dehnübungen

Du kannst nicht behaupten, du hättest keine Zeit zum Dehnen. Zeitung lesen, telefonieren, auf den Bus warten... dies sind Gelegenheiten für leichte, entspannte Dehnübungen. Sei doch kreativ: denke dir Dehnübungen für normalerweise unerfüllte Zeiten aus.

