

Dehnen, beweglich machen

Wenn Sie 15 Minuten mit stabilisierendem Training verbracht haben, beispielsweise wechselnd mit Therapiekreisell und Swingstick bzw. Vibrationsplatte und Swingstick, dann sollten Sie möglichst in derselben Sitzung noch 5 Minuten mit Dehnen zubringen. Auch hier kann ich Ihnen einen Tipp geben, wie sie das möglichst effizient machen können.

Wozu das Ganze? Nun, wenn Sie früher mal schwungvoll mit ab gespreizt gehobenem Bein über ihren Fahrradsattel aufgestiegen sind und Sie heute Angst haben, Sie könnten am Sattel hängen bleiben oder sogar beim Heben des Beines nach vorne über die Längsstange Ihres Fahrrads Schwierigkeiten haben, sollten Sie sich, bevor Sie sich als Herr ein Damenrad anschaffen, eher um die Beweglichkeit Ihrer Hüfte kümmern. Wenn Sie auf dem Rücken liegen und die Hände unter dem Kopf zusammenfalten und dabei ihre Ellenbogen in die Höhe stehen wie ein paar störrische Baumstümpfe, spätestens dann sollten Sie registrieren, dass Ihnen einiges an gottgegebener Beweglichkeit verloren gegangen ist. Zur Schulter wird später noch einiges zu sagen sein, ein wunderbares Gelenk, das jedoch durchaus häufig Probleme machen kann.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Ruhigstellung von Gelenken zu vielfachen, nicht wirklich vorteilhaften Veränderungen führt: Wucherung von Bindegewebe im Gelenkraum, Verklebungen zwischen Gelenkhautfalten, Schwund von Gelenkknorpel, Schwächung von Bandansätzen oder Verlust von Kollagen, dem Hauptbaustoff von Knorpel und Bändern. Wenn Sie Ihre Gelenke einsteifen lassen, sind Sie selbst schuld an dieser „Ruhigstellung“. Tun Sie also ständig etwas dagegen, damit beugen Sie der Arthrose vor. Sie müssen einerseits für Stabilität sorgen, andererseits für Beweglichkeit.

Phase 1

Stellen Sie sich auf das linke Bein und beugen Sie das rechte Knie, sodass Sie den rechten Fuß in Ihre rechte Hand, noch besser in die linke Hand nehmen können. Versuchen Sie, Ihre Ferse dem Hintern anzunähern. Wenn das nicht locker geht, dann fehlt ein ganzes Stück.

Wichtig ist, dass Sie das Becken dabei aufgerichtet halten, d. h.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

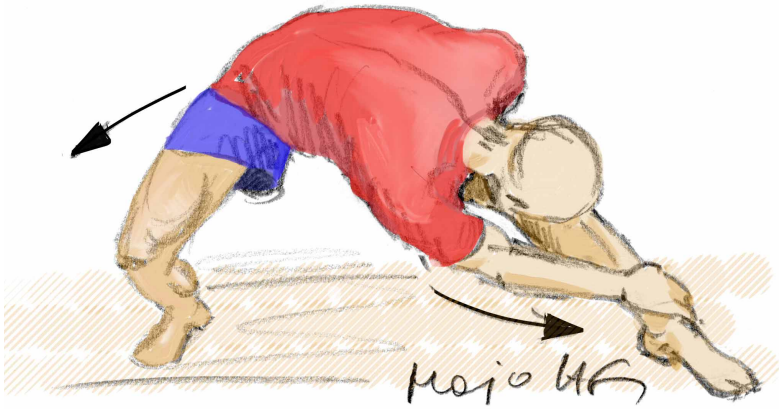


Abb. 21: Dehnung Phase 2

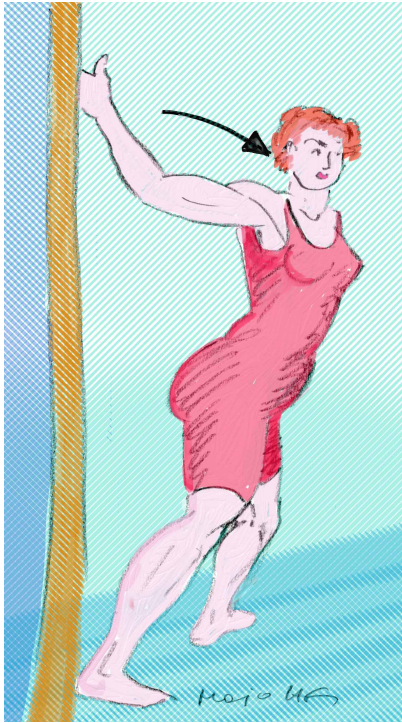


Abb. 22: Dehnung Phase 3



Abb. 23: Dehnung Phase 3 beidarmig

hier ihren gestreckten Arm mit sanfter Kraft in den Türrahmen, halten Sie diese Spannung und zählen dabei bis zehn. Entspannen Sie anschließend, während Sie wieder bis zehn zählen. Das können Sie auf beiden Seiten ca. fünfmal wiederholen.

Phase 4

Stellen Sie sich zuletzt noch mit gespreizten Beinen hin und ziehen Sie hinter dem Kopf ihren abgespreizten und im Ellenbogen gebeugten Arm zur Gegenseite, um auch noch die Abduktoren des Armes zu dehnen.

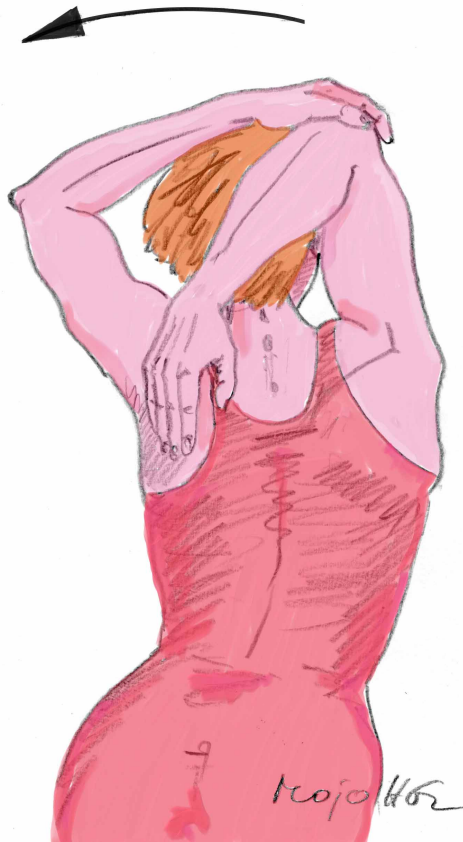


Abb. 24: Dehnung Phase 4