

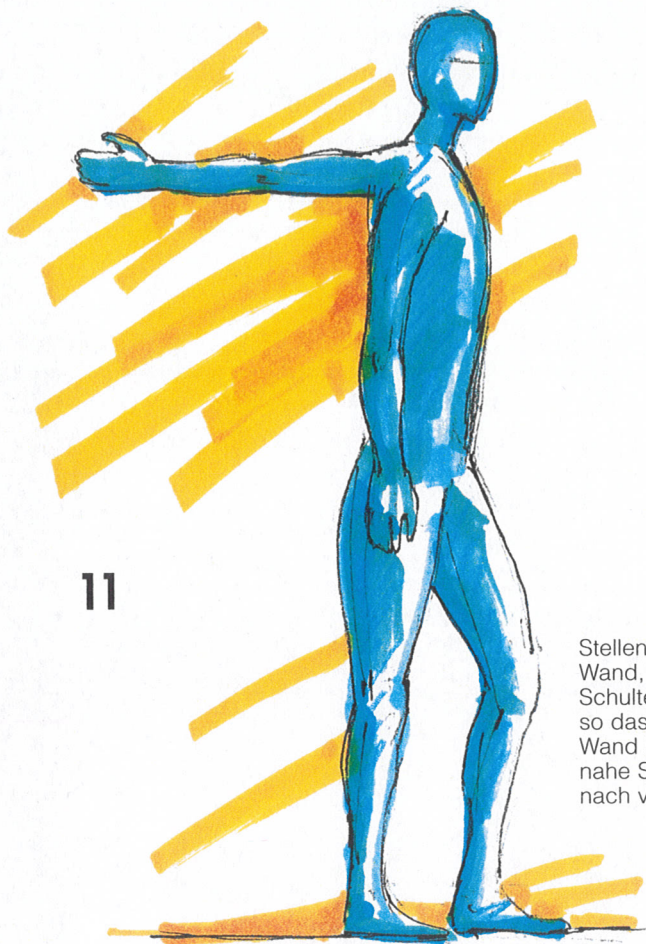
# Zehn wichtige Hinweise

Sicherlich kennen Sie noch die klassischen wippenden Dehnübungen, die leider selten zu dem gewünschten Effekt geführt haben. Neuere Dehnübungen nutzen die Stretching-Methode. Dazu gehen Sie langsam in die jeweilige Position, bis Sie einen Dehnreiz in dem entsprechenden Muskel verspüren. Verharren Sie für etwa 15 Sekunden in dieser Position, ohne dabei zu wippen. Danach entspannen und, soweit möglich, die andere Seite dehnen.

Damit Ihr Training den erhofften Erfolg hat, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- 1.** Üben Sie regelmäßig drei- bis viermal pro Woche ca. eine halbe Stunde. Dann stellt sich bald der gewünschte Erfolg ein.
- 2.** Planen Sie die Zeit in Ihren Tagesablauf ein. Ansonsten ist die Versuchung zu groß, täglich eine Ausrede zu finden.
- 3.** Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Dies ist gerade bei Dehn- und Entspannungsübungen wichtig. Verwenden Sie bei den Bodenübungen eine weiche Unterlage.
- 4.** Achten Sie auf eine genaue Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über den Erfolg einer Übung entscheiden.
- 5.** Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Überschreiten Sie niemals die Schmerzgrenze.
- 6.** Atmen Sie gleichmäßig.
- 7.** Suchen Sie sich aus dem Poster 6–10 Übungen aus, davon mindestens eine von jeder Seite. Führen Sie von jeder Übung 2–4 Durchgänge aus.
- 8.** Gezielte Dehnübungen sollten Sie auch bei sonstigen sportlichen Aktivitäten (z. B. Ballspiele, Joggen) während des Aufwärmens einsetzen. So können Sie Muskelverletzungen vermeiden.
- 9.** Weitere Informationen zum Thema Bewegung finden Sie in der gleichnamigen TK-Broschüre.
- 10.** Dies ist ein Programm für Gesunde. Fragen Sie im Zweifel zunächst Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

# Brust/Arme



11

Stellen Sie sich seitlich vor eine Wand, den wandnahen Arm in Schulterhöhe gestreckt nach hinten, so dass die Handinnenfläche an der Wand liegt. Drehen Sie die wandnahe Schulter so weit wie möglich nach vorne.



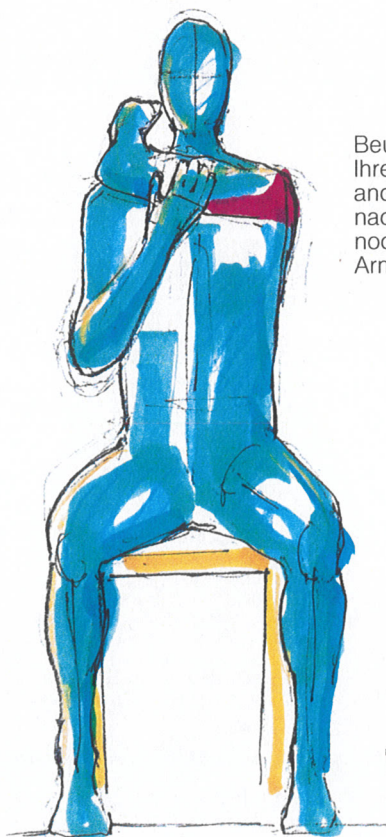
12

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme mit verschränkten Händen so weit wie möglich nach oben.

Nehmen Sie einen gebeugten Arm nach hinten, Daumen Richtung Wirbelsäule. Drücken Sie mit der anderen Hand den Ellbogen leicht nach unten.



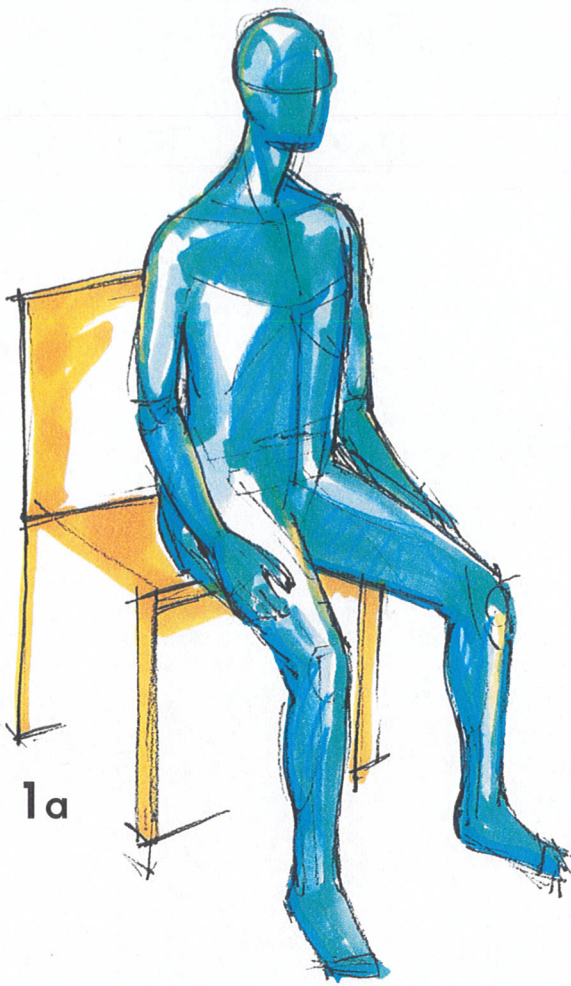
13



14

Beugen Sie einen Arm um Ihren Hals. Drücken Sie mit der anderen Hand den Ellbogen nach hinten. Jetzt können Sie noch versuchen, den gebeugten Arm zu strecken.

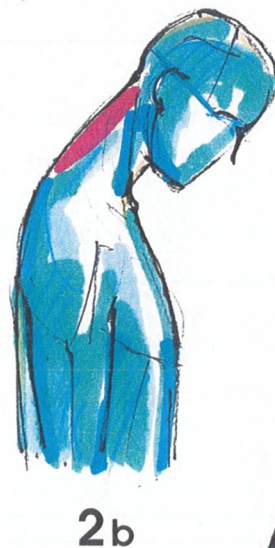
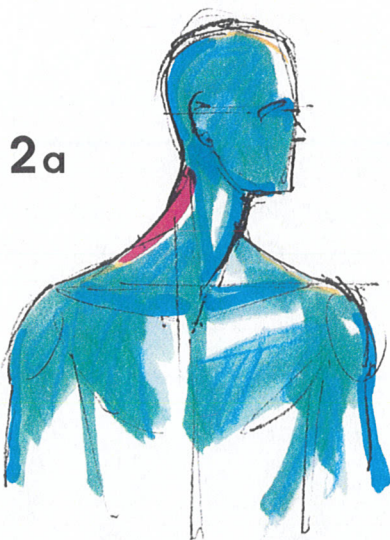
# Aufrechtes, aktives Sitzen



Achten Sie während der Übungen auf eine aufrechte Sitzhaltung. Sie ist wichtig, um die Muskeln in einer funktionalen Haltung zu dehnen und zu stärken.

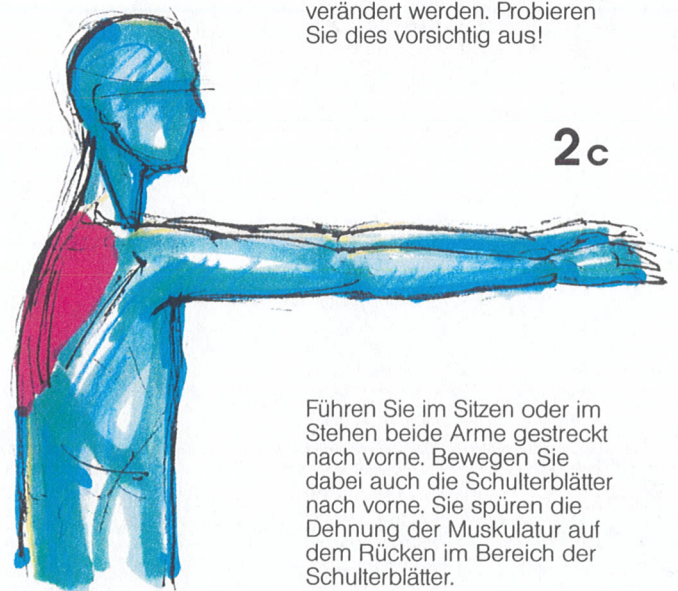
Günstig ist es, sich dazu vorne auf den Stuhl zu setzen (Abb. 1 a). Empfinden Sie dies als unangenehm oder verursacht es Rückenschmerzen, setzen Sie sich aufrecht, bequem angelehnt mit unterstütztem Rücken hin (Abb. 1 b).

## Dehnübungen



Lassen Sie die Schultern und die Arme locker hängen und drehen den Kopf abwechselnd von rechts nach links. Der Kopf ist bei der Drehbewegung leicht nach vorne gebeugt, der Blick richtet sich dabei nach unten.

Zu den Übungen 2 und 4: Durch Bewegungen des Kinns nach links oder rechts kann die Stärke der Dehnung verändert werden. Probieren Sie dies vorsichtig aus!



Die Dehnung der Halsmuskulatur wird durch die Schwerkraft des Kopfes ausgelöst. Ist diese Dehnung problemlos möglich, kann sie durch vorsichtigen Zug mit der Hand verstärkt werden.

Führen Sie im Sitzen oder im Stehen beide Arme gestreckt nach vorne. Bewegen Sie dabei auch die Schulterblätter nach vorne. Sie spüren die Dehnung der Muskulatur auf dem Rücken im Bereich der Schulterblätter.



3a

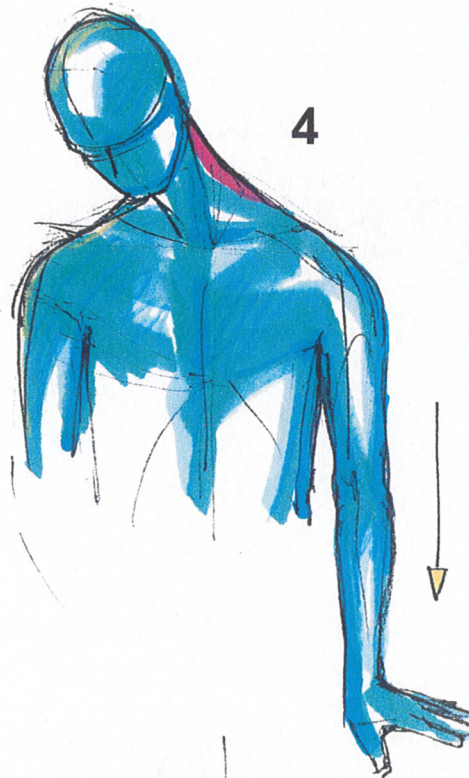
Führen Sie das Kinn in Richtung Brust, bis ein leichter Zugschmerz im Hals- und Nackenbereich auftritt. Achten Sie bei dieser Übung besonders auf die aufrechte Sitzhaltung. Der leichte Zugschmerz kann bis in den Rücken hinunter reichen. Wenn Sie das Kinn während der Dehnung leicht nach unten links und rechts bewegen, können Sie auch die seitlichen Halsmuskeln dehnen. Versuchen Sie dies einmal.



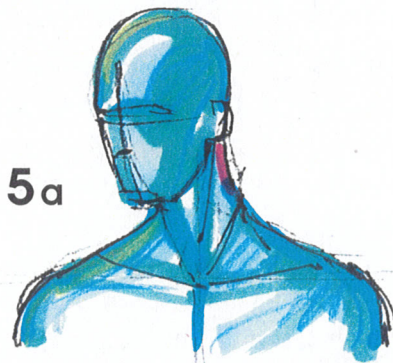
3b

Sie können den Zug verstärken, indem Sie beide Hände am Hinterkopf verschränken. Auch hier kann das Kinn etwas nach links/rechts bewegt werden. Probieren Sie dies vorsichtig aus.

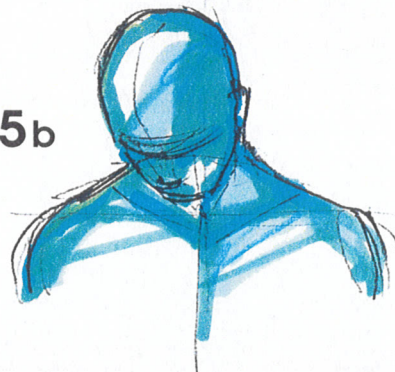
Bewegen Sie den Kopf nach schräg rechts unten. Gleichzeitig die linke Schulter etwas nach unten ziehen. Der Zug kann verstärkt werden, indem Sie die linke Hand in Richtung Fußboden strecken. Machen Sie diese Übung gleich anschließend auch auf der anderen Seite.



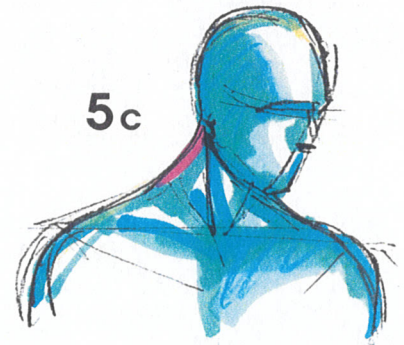
4



5a

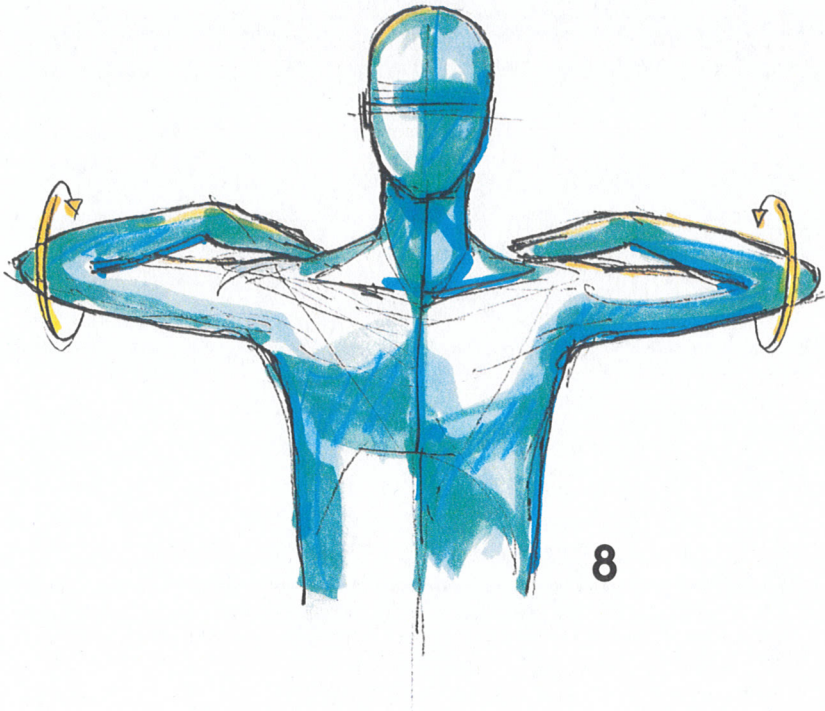


5b



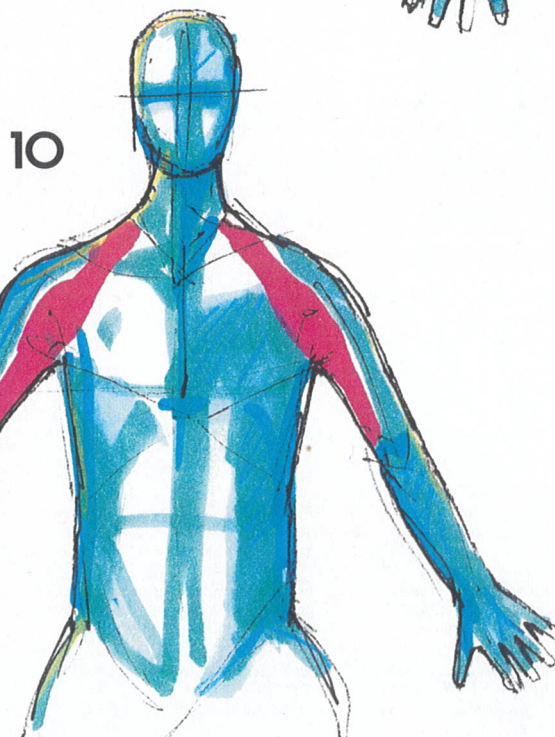
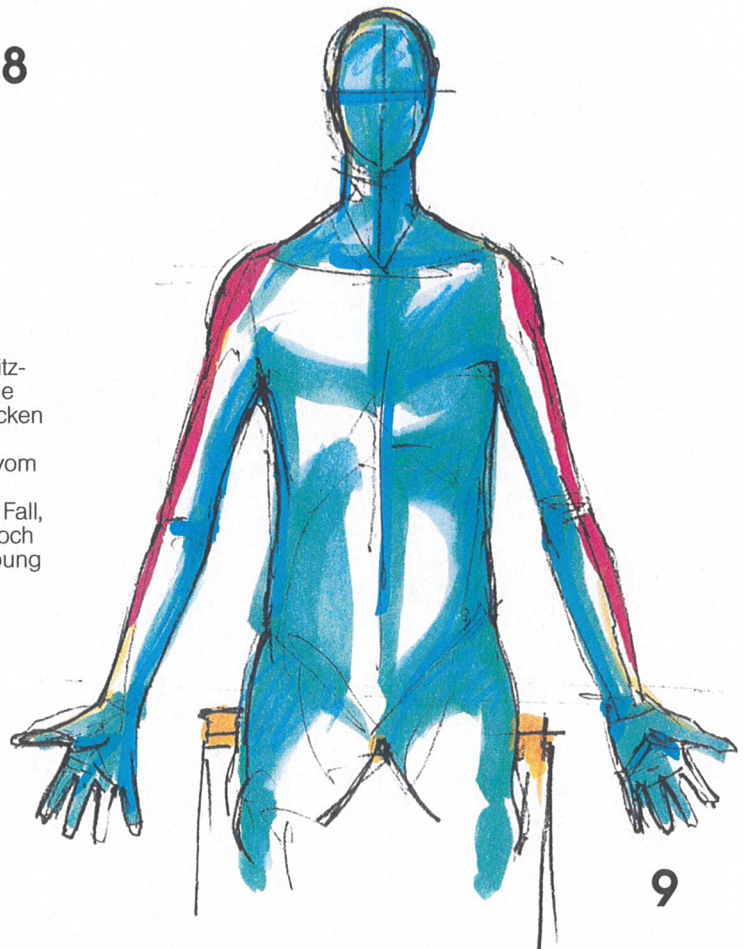
5c

Beschreiben Sie mit Ihrem Kopf einen Halbkreis. Neigen Sie ihn nach rechts und führen ihn langsam mit dem Kinn über die Brust nach links. Wiederholen Sie diese Bewegung auf die andere Seite zurück, so daß ein leichtes (Halb-)Kreisen des Kopfes erfolgt. Achten Sie darauf, den Kopf auf keinen Fall nach hinten in den Nacken zu neigen, denn dadurch würden die Bewegungssegmente der Halswirbelsäule zu stark belastet. Führen Sie die Übung langsam und ohne Schwung aus, um Beschwerden zu meiden.



Das Kreisen der Schultern kann variiert werden, indem die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Schultern gelegt werden und dann die Kreisbewegungen mit den Ellbogengelenken ausgeführt werden.

Kontrollieren Sie zwischendurch immer Ihre aufrechte Sitzhaltung und korrigieren sich gegebenenfalls. Beide Arme hängen nun nach unten, die Hände sind gespreizt. Strecken Sie die Finger in Richtung Boden und drehen bei der Streckung die gespreizten Hände so, daß die Daumen vom Körper weg zeigen. Es soll ein leichter Zug vorne und hinten an den Schultern spürbar sein. Ist dies nicht der Fall, heben Sie die Brust etwas an und strecken die Hände noch intensiver in Richtung Boden. Wiederholen Sie diese Übung nicht öfter als dreimal hintereinander.



Ähnlich der Übung in Abbildung 9 hängen die Arme und die Hände werden gespreizt. Die Daumen sind diesmal jedoch nach innen gedreht. In dieser Stellung werden die Hände erneut in Richtung Boden gezogen. Ist die Spannung aufgebaut, bewegen Sie beide Arme nach hinten. Achten Sie darauf, den Zug zum Boden beizubehalten. Erhalten Sie diese Drehung 10 bis 15 Sekunden aufrecht und lösen sie langsam. Wiederholen Sie diese Übung nicht öfter als dreimal hintereinander.



6a

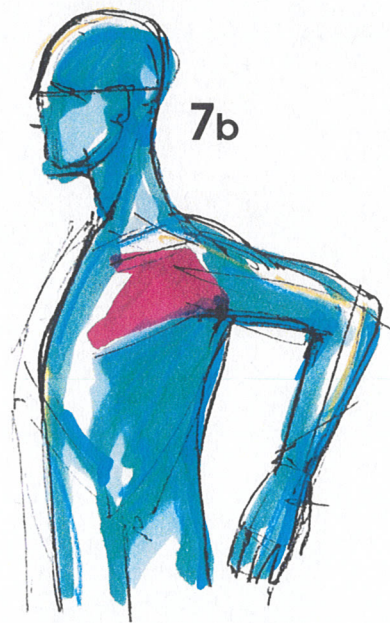
Schieben Sie Ihr Kinn, als ob es auf einer Schiene gleiten würde, soweit wie möglich nach vorne. Achten Sie darauf, daß das Kinn dabei immer in gleicher Höhe bleibt und nicht angehoben wird. Anschließend „gleitet“ das Kinn wieder zurück, der Nacken wird gestreckt.



6b



7a



7b



7c



7d

Ziehen Sie beide Schulterblätter gleichzeitig nach vorne (Abb. 7 a). Beim Zurückführen wird die Bewegung durch die Ellenbogen unterstützt, die weit nach hinten geführt werden (Abb. 7 b). Dabei kann ein leichter Zugschmerz vorne in der Schulter- oder Brustmuskulatur entstehen.

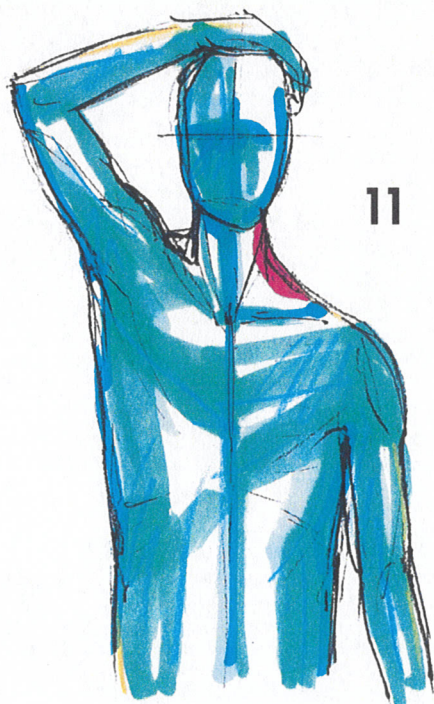
Heben Sie nun die Schulterblätter zu den Ohren und senken Sie langsam wieder ab. Lassen Sie die Schultern auf keinen Fall einfach fallen! (Abb. 7 c). In der Ausgangsstellung schließt sich der Kreis wieder. Führen Sie diese Kreisbewegung aus den einzelnen Übungen nun fließend aus. Kreisen Sie die Schultern einmal vorwärts und das andere Mal rückwärts (Abb. 7 d).

## Kräftigungsübungen

Mit den Kräftigungsübungen können Sie Ihre Muskulatur leistungsfähiger machen, sie eventuell aufbauen, dem Körper eine bessere Stütze geben und so Verspannungen vorbeugen.

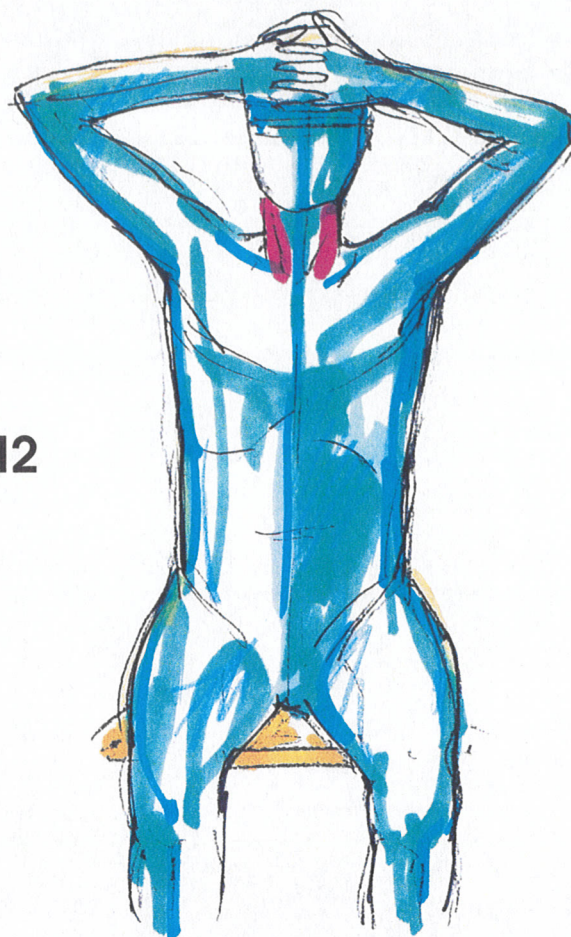
Sie können jedoch auch den Schmerz-Verspannungs-Kreislauf verstärken. Besonders Personen, die nicht ausreichend dehnen können, sollen deshalb bei den Kräftigungsübungen vorsichtig sein. Notfalls sollten Sie diese nächsten Übungen auslassen, bis eine bessere Dehnfähigkeit erreicht ist.

Auch hier werden die Übungen in der aufrechten Sitzhaltung durchgeführt. Die Übungen, die wir ausgesucht haben, sind sogenannte statische Übungen, d.h. die Muskeln werden ohne Bewegung an- und entspannt. Die Anspannung soll etwa 10 bis 15 Sekunden gehalten werden. Es kommt nicht auf maximalen Krafteinsatz an, es genügt, wenn die Anspannung spürbar ist. Führen Sie alle Übungen deshalb regelmäßig mit für Ihr Empfinden „halber Kraft“ durch. Achten Sie darauf, während der Übungen ruhig weiterzuatmen.



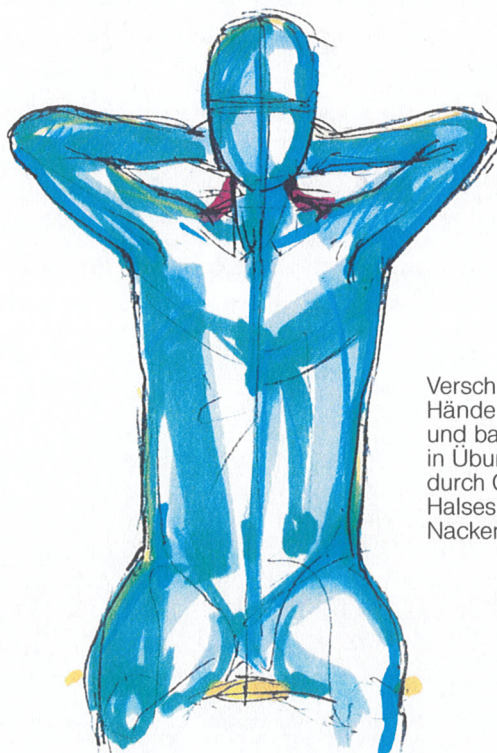
11

Legen Sie die rechte Hand über den Kopf mit der Handfläche an die linke Kopfseite. Durch Zug der Hand an der Kopfseite wird langsam Spannung aufgebaut. Achten Sie dabei darauf, daß der Kopf gerade bleibt. Wiederholen Sie die Übung auch auf der anderen Seite.



12

Verschränken Sie beide Hände und legen Sie sie an Ihre Stirn. Bauen Sie nun langsam Spannung auf, indem Sie die Hände gegen die Stirn drücken und mit dem Kopf Widerstand leisten. Halten Sie sie etwa 10 bis 15 Sekunden und lösen sie langsam wieder.



13

Verschränken Sie die Hände nun im Nacken und bauen ähnlich wie in Übung 11 und 12 durch Gegendruck des Halses Spannung im Nacken auf.