

# 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)

### Ausbildung für Medical Wellness Coaches:

PMT SwingWalking® - Präventiv-Medizinisches Training mit dem Trampolin

- ▶ Teil 1: 15. – 17. November 2013
- ▶ Teil 2: 7. – 9. März 2014

SalusCenter Zürich, [www.swingwalking.ch](http://www.swingwalking.ch)



## Bärentatze

### Hand-/Fingerstrecker

#### Im Stand oder Sitz:

- ▶ Linker Ellbogen ganz durchgestreckt
- ▶ Linke Hand und Finger werden gebeugt, Daumen ist «eingepackt»
- ▶ Rechte Hand greift gebeugte Finger der linken Hand und zieht sie langsam zu sich
- ▶ Ellbogen bleibt gestreckt
- ▶ Gegenseite dehnen

# 4



# Giraffenhals

# 1

## Nackelmuskulatur seitlich hinten

### Im Stand oder Sitz:

- ▶ Linke Hand hinter Rücken, so dass linke Schulter tief bleibt
- ▶ Kopf zur rechten Seite und leicht nach vorne neigen
- ▶ Gewicht des rechten Arms am Hinterkopf «anlegen», kein Zug mit Arm
- ▶ Gegenseite dehnen



## Symptomen vorbeugen mit der richtigen Dehnung

Übung 1. Gegen Nackenverspannungen

Übung 2. Gegen Karpaltunnelsyndrom & Golferellbogen

Übung 3. Gegen Verkürzung der Brustmuskulatur

Übung 4. Gegen Tennisellbogen

# Robbenflosse

# 2

## Hand-/Fingerbeuger

### Im Stand oder Sitz:

- ▶ Rechter Ellbogen ganz durchgestreckt
- ▶ Rechte Hand mit gestreckten Fingern zeigt zur Decke
- ▶ Linke Hand greift gestreckte Finger, inkl. Daumen, und zieht sie langsam zu sich hin
- ▶ Ellbogen bleibt gestreckt
- ▶ Gegenseite dehnen



# 3

# Güggelflügel

## Grosser Brustmuskel

### Im Stand an Wandkante oder in Türrahmen:

- ▶ Rechten Unterarm an Kante legen, mindestens auf Schulterhöhe
- ▶ Schrittstellung mit rechtem Fuss vorne
- ▶ Gewicht zunehmend auf vorderen Fuss bringen und Oberkörper leicht von Kante weg nach aussen drehen, rechte Brustseite weit öffnen
- ▶ Hohlkreuz vermeiden
- ▶ Gegenseite dehnen