

Wie viel Dehnung braucht der Körper?



FITNESS & GESUNDHEIT

IM ALLTAG BENÖTIGT DER MENSCH NUR WENIGE BEWEGUNGSFORMEN, UM DIE TÄGLICHEN ROUTINETÄTIGKEITEN IM HAUSHALT, AM ARBEITSPLATZ ODER BEIM EINKAUFEN BEWÄLTIGEN ZU KÖNNEN. NICHT BENÖTIGTE BEWEGUNGSFORMEN WERDEN IM TÄGLICHEN LEBEN AUCH NICHT DURCHGEFÜHRT. AUF DIESE WEISE KÖNNEN BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN ENTSTEHEN. UM DEM ENTGEGENZUWIRKEN WURDEN ÜBUNGSFORMEN MIT HOHER DEHNANFORDERUNG WIE Z. B. YOGA ENTWICKELT.

<p>Bis heute konnte zwar wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden, dass separate Dehnungsübungen während einer allgemeinen Trainingsstunde den Trainingserfolg nachhaltig beeinflussen. Dennoch führen körperliche Einschränkungen in der Beweglichkeit häufig zu muskulären Dysbalancen und körperlichem Unwohlsein.</p>	<p>Auf jeden Fall verbessern regelmäßig durchgeführte Dehnungsübungen das Gefühl für den eigenen Körper. Typische Einschränkungen in der Beweglichkeit finden wir bei der Schulteröffnung. Wird die Bewegungsfreiheit der Schulter und Arme auf Dauer nicht vollständig genutzt, kann sich deren Beweglichkeit einschränken. Ältere Menschen können unter Umständen die Arme nicht mehr strecken.</p>	<p>Folgende Übungen fördern die gesamte Körperstreckung von den Beinen bis zu den Fingerspitzen. Alle Übungen sollten jeweils für ca. 20 Sekunden gehalten und drei Mal hintereinander ausgeführt werden.</p> <p>Nachstehen werden drei Dehnübungen vorgestellt, die jeder selbstständig durchführen kann:</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rückendehnung

Fester Stand, Hände vor dem Körper fassen, Handflächen drehen nach außen, Oberkörper nach vorne sinken lassen, Beine leicht angewinkelt oder gestreckt. In dieser Position den Körper aushängen lassen. Bei Problemen in der Lendenwirbelsäule bleiben die Knie angewinkelt. Alternativ können die Handflächen nach innen gedreht bleiben.



← Körper und Schulterdehnung

Aufrechter Stand, Hände hinter dem Rücken fassen, die Arme mit einer leichten Rückbeuge nach hinten unten ziehen. Oberkörper wieder aufrichten und die Armspannung etwas lockern. Alternative: Bei der Aufrichtung des Oberkörpers ziehen die Arme zusätzlich nach oben, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Körper und Armedehnung →

Breiter fester Stand, Hände vor dem Körper fassen, Handflächen drehen nach außen drehen, Arme strecken lang über den Kopf strecken, im Wechsel den Oberkörper zur Seite dehnen, Schultern unten lassen, Schultern und Becken bleiben nach vorne ausgerichtet. Alternativen: Ziehen die Schultern aufgrund der Armspannung nach oben, Arme nicht ganz strecken und Handflächen nicht nach außen drehen.



Pilates • Yoga • Qigong • Rückentraining

