

Albrecht / Meyer

Stretching und Beweglichkeit

Leseprobe

[Stretching und Beweglichkeit](#)

von [Albrecht / Meyer](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Haug

<http://www.narayana-verlag.de/b17770>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



Übung 9

Die Abstützung auf dem Ball macht aus den üblichen Druckbelastungen auf die Wirbelsäule Zugbelastungen (► Abb. 7.67). Das fühlt sich sehr angenehm an und führt zu einer äußerst wertvollen Streckung und Dehnung.



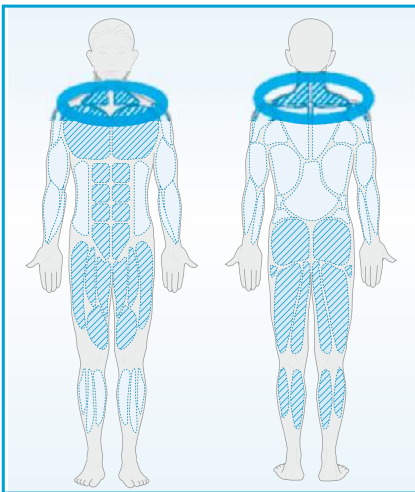
► Abb. 7.67

7.5

Pflichtdehnbereich 5: Halsbereich

Zu dehnen sind (► Abb. 7.68):

- M. capitis – gehört zum Strecker des Rumpfes im HWS-Bereich,
- M. cervicis – gehört zum Strecker des Rumpfes im HWS-Bereich,
- M. trapezius (absteigend) – Kappenmuskel (oberster Anteil),
- M. levator scapulae – Heber des Schulterblatts,
- M. sternocleidomastoideus – Kopfwender,
- Mm. scaleni – Treppenmuskel.



► Abb. 7.68 Pflichtdehnbereich Hals.

7.5.1 Zu vermeiden

Vorsicht

Bei der Dehnung des Halsbereichs ist darauf zu achten, dass keine Belastungen („Schubbewegungen“) auf die Bandscheiben, Wirbel und dazugehörigen Nerven ausgeübt werden. Deshalb raten wir von Zusatzdruck oder Ziehen des Kopfes in eine bestimmte Richtung ab (► Abb. 7.69). Auch das Ausführen des hinteren Halbkreises mit dem Kopf wird weiterhin nicht empfohlen. Überhang vermeiden.



► Abb. 7.69

7.5.2 Zu tun

Am optimalsten erreicht man die zu dehnenden Muskelanteile aus folgender Ausgangsposition: Oberkörper in neutraler Position, Drei-Punkte-Belastung der Füße, die Arme außenrotiert, die Schultern aktiv nach unten replaziert.

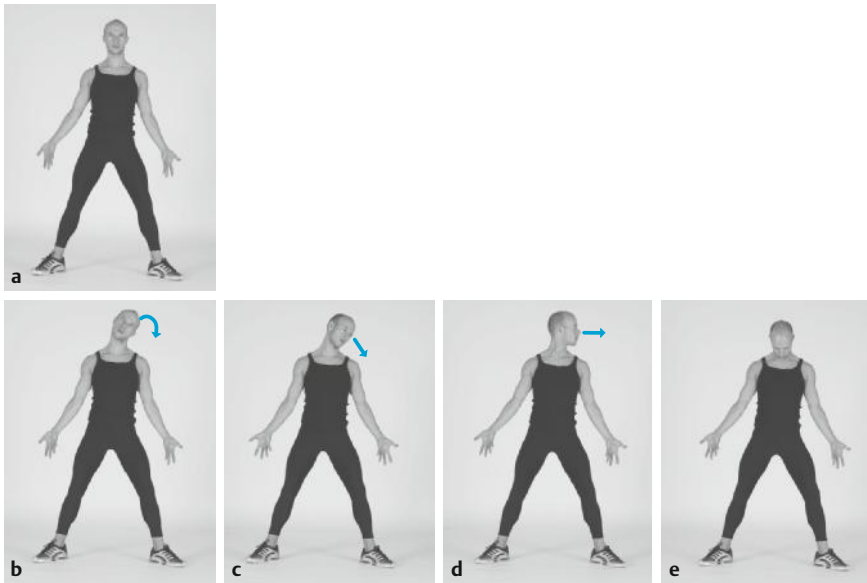
7.5.3 Ausgangsposition

Aus dieser Ausgangsposition (► Abb. 7.70a) empfiehlt es sich, den Kopf in folgende Richtungen zu dehnen, den Hals immer in einer aktiven Längsspannung halten.

Der Kopf kann vorne auch gekreist werden.

Übung 1

Die Schultern bleiben aktiv nach unten gezogen, der Kopf wird in der Seitneigung, in einer Mischung aus Seitneigung und Rotation und in einer Rotation gedehnt (► Abb. 7.70). Es empfiehlt sich, abwechslungsweise immer die rechte und die linke Seite zu dehnen und als Abschluss die Flexion ohne Translationsschub auszuführen.



► Abb. 7.70

Varianten

Diese Dehnungen können auch im Sitzen, auf einem Ball usw. ausgeführt werden, in jeder Position, solange der Oberkörper in einer neutralen Position ist.

Übung 2

Ein Ohr liegt auf der Längsachse, die Nasenspitze und das Kinn ziehen zum Boden und zur Schulter, der Hals bleibt in einer aktiven Längsspannung (► Abb. 7.71).

Die Dehnung kann noch etwas vertieft werden, wenn in der Endposition zusätzlich das Becken leicht gekippt wird.



► Abb. 7.71

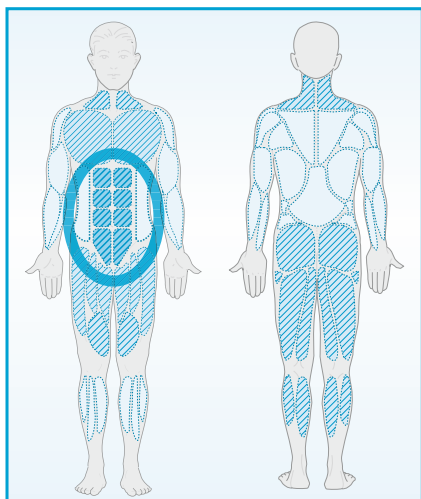
7.6

Pflichtdehnbereich 6: Bauch

Zu dehnen sind (► Abb. 7.72):

- M. rectus abdominis – gerader Bauchmuskel,
- M. obliquus internus abdominis – innerer schräger Bauchmuskel,
- M. obliquus externus abdominis – äußerer schräger Bauchmuskel,
- Mm. intercostales externi – Zwischenrippenmuskeln.

Der gerade Bauchmuskel kann fast nicht isoliert gedehnt werden. Er wird über die Funktionskette Bauch–Brustkorb–Arme gedehnt und somit bei den Dehnungen des Brustkorbes vorne und der Gegenbewegung zur Beugehaltung immer mitgedehnt (wenn das Becken in einer neutralen Position ist).



► Abb. 7.72 Pflichtdehnbereich Bauch.

7.6.1 **Zu vermeiden****Vorsicht**

Streckungen ohne zentrale Stabilisation des Rumpfes, Dehnungen mit hochgezogenen Schultern und Knick in der Halswirbelsäule sind belastend, verhindern einen korrekten Dehnreiz und sind zu vermeiden (► Abb. 7.73).



► Abb. 7.73

7.6.2 Zu tun

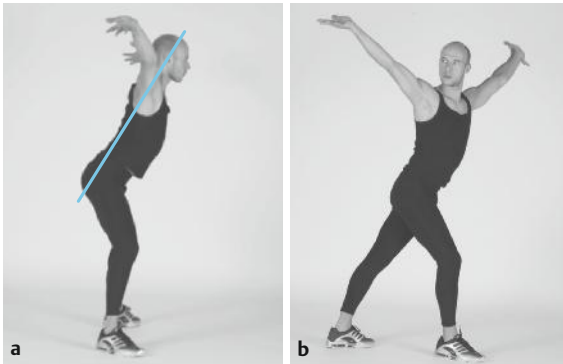
Die Streckung des Rumpfes soll in einem harmonischen Bogen mit aktivem M. transversus ausgeübt werden.

Übung 1

Der M. rectus abdominis kommt in dieser Übung über die ganze vordere Funktionskette in eine schöne Zugspannung.

► **Abb. 7.74a:** Den stabilisierten Rumpf nach vorne neigen, dann den Thorax in eine größtmögliche Streckung bringen, die LWS bleibt stabilisiert.

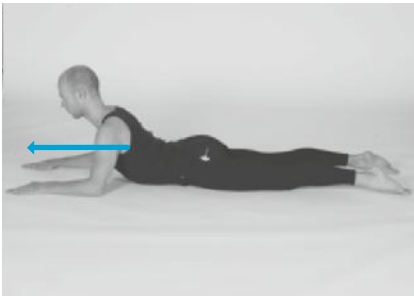
► **Abb. 7.74b:** Wird zur Streckung zusätzlich eine Rotationsbewegung ausgeführt, wirkt die Dehnung auch auf Anteile der diagonalen Bauchmuskeln Mm. obliqui externus und internus.



► **Abb. 7.74**

Übung 2: Sphinx

Dies ist die einzig mir bekannte Dehnübung, die bei korrekter Ausführung den oberen Anteil des M. rectus abdominis dehnt. Hände und Unterarme fest auf den Boden drücken und das Brustbein nach vorne ziehen (► **Abb. 7.75**).



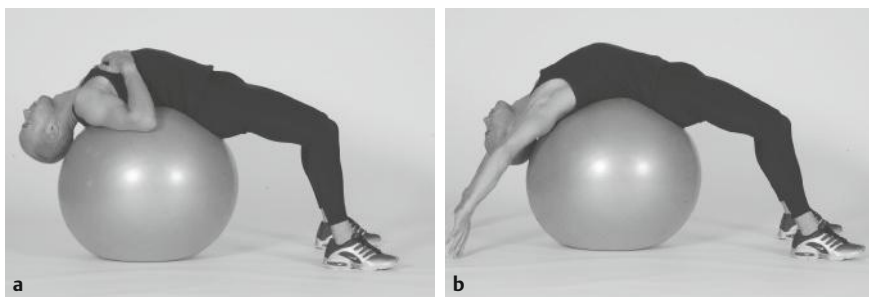
► **Abb. 7.75**

Übung 3

Die Streckung über den großen Ball ist die beste Möglichkeit, um den Bauch bzw. die ganze vordere Seite zu dehnen (► Abb. 7.76a). Durch das Liegen auf dem Ball ist die ganze Wirbelsäule geschützt.

Liegen die Arme auf dem Rumpf, wirkt der Dehnreiz direkt auf den Bauch.

Werden die Arme nach hinten gestreckt (► Abb. 7.76b), wirkt der Dehnreiz auf die gesamte Kette Bauch-Brustkorb-Arme.



► Abb. 7.76

Übung 4

Das Becken liegt neutral mit der natürlichen Lendenlordose, die Schultern sind gesenkt, die Arme angenehm weit geöffnet (► Abb. 7.77).

Bei zu großem Zug im Brustkorb oder in der Lendenwirbelsäule sollen die Arme weiter geöffnet werden.

Eine Wirbelsäulenunterstützung mit einem Lordosekissen ist sehr angenehm und entspannend.



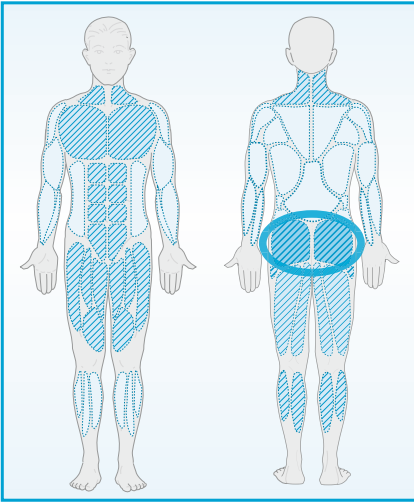
► Abb. 7.77

7.7

Pflichtdehnbereich 7: tief liegende Gesäßmuskulatur

Zu dehnen sind (► Abb. 7.78):

- M. piriformis – birnenförmiger Muskel,
- weitere Außenrotatoren.



► **Abb. 7.78** Pflichtdehnbereich tief liegende Gesäßmuskulatur.

Für Personen, die eine Tendenz zu Ischiasschmerzen haben, kann die Dehnung dieses Bereichs sehr wichtig und angenehm sein (► Abb. 7.79).

Vorsicht

Bei akuten Ischiasschmerzen darf nicht gedehnt werden. Schmerzen, ausstrahlende Schmerzen, wiederkehrende Schmerzen gehören medizinisch abgeklärt.



► **Abb. 7.79**



Albrecht / Meyer

[Stretching und Beweglichkeit](#)
Das neue Expertenhandbuch

152 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de