

## Mehr Beweglichkeit erzielen durch dehnen und kräftigen

Ich bin Partnerin bei den Schmerzspezialisten «Liebscher und Bracht» und habe im Herbst 2024 über dieses Thema einen Teku gegeben. Auf diese Weise können auch andere von der Thematik profitieren. Es gibt noch mehr Übungen, die nachfolgenden sind also nicht abschliessend.

**Erklärung:** Faszien können verkleben und Schmerzen auslösen sowie uns unbeweglich und steif werden lassen. Wenn die Muskeln und Faszien nicht mehr in der Länge gebraucht werden, kriechen sie «zurück». Das Gute ist aber, dass diese Beweglichkeit durch regelmässiges Üben in jedem Alter verbessert werden kann! Es geht mehr um die Gewohnheiten im Alltag als um das zunehmende Alter. Alle von uns kennen bestimmt ältere Menschen, die z.B. ohne Probleme in den Fersensitz kommen, weil sie dies regelmässig tun.

**Alle unterhalb gezeigten Übungen werden in drei Schritten ausgeführt:**

- 1) **Passiv reinsinken (durch Halten oder mittels Schwerkraft)**
- 2) **Isometrisch anspannen, (ohne sichtbare Bewegung) - das ist das Krafttraining in der Länge des Muskels; somit wird der Gegenmuskel angespannt, damit der Hauptmuskel danach mehr entspannen kann. Spannung immer wieder aufbauen und danach wieder lösen.**
- 3) **Aktiv anspannen, aus eigener Kraft in die Dehnung gehen, mit dem Ziel, den neuen Winkel im Hirn abzuspeichern (ca. 10 sek. bleiben)**

**WICHTIG:**






- **In den Übungen jeweils 2 bis 2 ½ Minuten drinbleiben. Die Faszie braucht Zeit um elastischer zu werden.** Erst ab 30 Sekunden passiert überhaupt etwas. Dies weiss man aus der Faszienforschung. Wir bleiben in der Endposition ruhig (kein Federn). Jedoch kannst du immer weiter in die Position einsinken, wenn die Spannung nachlässt während der Zeit des Bleibens.






**Grundsätze:**




- Eine gewisse Intensität ist wichtig, damit wir in der Beweglichkeit weiterkommen. Dafür nutzen wir eine Schmerzskala von 1 bis 10. 10 ist die Schmerzgrenze, da wollen wir nicht hin. Die Intensität soll bei 8, 9 sein. Muss jedoch immer unter 10 bleiben.
- **WICHTIG:** Wir gehen immer langsam in die Übung rein und langsam aus der Übung wieder raus.
- Die Übung wird von dir so ausgeführt, dass sie gerade noch gut erträglich ist. Ansonsten ist es zuviel. Signale des Körpers müssen wir unbedingt beachten: plötzlich auftretende Schmerzen, schnellerer Herzschlag, Unwohlsein, Gesicht verziehen... Treten solche oder ähnliche Symptome auf, machen wir die Übung weniger intensiv oder gehen langsam raus.
- Es gibt für alle Übungen Varianten, wenn jemand die Übung aus Schmerz- oder Beweglichkeitsgründen nicht hinkriegt.
- Immer dort, wo die höchste Spannung ist, spürt man es in der Übung als erstes.
- Wir machen die Übungen selbstverständlich nacheinander immer auf beiden Seiten.

Ein Einwärmen ist nicht zwingend nötig. Die oben beschriebenen Grundsätze müssen jedoch eingehalten werden. Die Reihenfolge der Übungen kann beliebig gewählt werden. Ihr könnt die Übungen ebenso beliebig einsetzen, am Anfang einer Lektion, zwischendurch oder als Ausklang.

Wenn jemand für sich üben will: Es reicht, die entsprechenden Übungen 1x pro Tag zu machen, mit einem Tag Pause pro Woche.

Übungsbeschreibung		Absicht / Wirksamkeit / Material	
<p><b>Obere Brust-Übung 45°</b></p>  <p>1) rechten Arm im 45° Winkel an Wand, Arm ganz durchstrecken, Oberkörper wegdrehen / 2) rechte Hand und Arm in die Wand drücken wollen 3) weg von der Wand gehen, Arm aus eigener Kraft nach oben und hinten ziehen</p>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>An der Wand / Befreit die Brustmuskulatur vorne ZB bei Brennen zwischen Schulterblättern</p> <p>Varianten: Beide Arme nach oben in 45° positionieren, in einen Türrahmen hängen oder in eine Ecke: mit dem oberen Brustbein einsinken</p>		
<p><b>Innere Oberschenkel-Übung</b></p> <p>Hände auf Brusthöhe an Wand platzieren</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Beine in Grätsche bringen</li> <li>2) Füße zusammenziehen wollen</li> <li>3) auf Boden in Rückenlage, Beine in Grätsche, aktiv auseinanderziehen</li> </ol>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>Innere Oberschenkel dehnen</p> <p>Varianten:</p>   <p>Vierfüßler, Knie auseinander oder Beine gegrätscht, an Stuhl oder Tischkante lehnen</p>		
<p><b>Äussere Bein-Rumpf-Übung</b></p>  <p>Auf dem Boden seitlich aufstützen seitlich auf einen Sessel lehnen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Becken durchhängen lassen / 2) unteres Bein in den Boden spannen wollen</li> <li>3) unteres Bein aktiv vom Boden abheben</li> </ol>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>Seitliche Fasziennetze aufdehnen</p> <p>Varianten:</p>  <p>Fuss hinten kreuzen, mit einem Band seitlich runterziehen: oder seitlich an Stuhl oder Wand lehnen</p>		

Übungsbeschreibung	Absicht / Wirksamkeit / Material
<p><b>Hintere Bein-Übung</b></p>  <p>Langsitz, ein Bein strecken, ein Bein angewinkelt</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sich langsam am Band richtig Fuss vorarbeiten</li> <li>2) Beinrückseite und Kniekehle in Boden drücken</li> <li>3) in Rückenlage gehen: Bein senkrecht hochstrecken und Richtung Kopf ziehen</li> </ol>	<p>Dehnt die Beinrückseite Evtl Turnbändel, Seil oder ähnliches</p> <p>Varianten: Ohne Bändel - Kannst du deine Fusspitze berühren? Auf einem Stuhl sitzen, Beine strecken, Fersen berühren den Boden, Oberkörper gestreckt runterbeugen (Hüftfaltung)</p>
<p><b>Bauch-Übung</b></p> <p>Vierfüßler, Hände etwas breiter als schulterbreit und eine Handlänge weiter nach vorne schieben.</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) die Leisten langsam nach vorne unten sinken lassen</li> <li>2) Füße in den Boden spannen / 3) Oberkörper abheben Am Schluss in der Kinnposition entspannen (Gegenbewegung)</li> </ol>	<p>Vorderseite aufdehnen</p> <p>Varianten: Wie links gezeigt, aber auf Unterarmen / Im Stand: Hände an die Wand, Leisten nach vorne schieben und der</p>  <p>Bauchnabel will zurück. / Läuferstellung wie Bild – oder für mehr Intensität Zehen aufstellen, Unterschenkel des vorderen Beins genug nach vorne nehmen; langsames Vorschieben des hinteren Oberschenkels</p>
<p><b>Wirbelsäulen-Übung</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Eine Hand an Kopf, die andere am Fuss oder wohin man kommt, einsinken</li> <li>2) Rumpf gegen Widerstand aufrichten wollen</li> <li>3) rund bleiben im Rücken, beide Arme aktiv nach vorne ziehen</li> </ol>	<p>Dehnt die Wirbelsäule</p> <p>Zusatz am Ende der Übung als Schritt 3: In Rückenlage, Beine gestreckt, zuerst Kinn zum Kehlkopf ziehen, dann Lendenwirbelsäule, Kniekehlen und Schultern kraftvoll zum Boden ziehen, immer wieder lösen</p> <p>Variante: auf Stuhl, mit Hilfe eines Bändels (eingehängt an Füßen), sich immer weiter nach unten ziehen.</p> 

Übungsbeschreibung	Absicht / Wirksamkeit / Material
<p><b>Waden-Übung</b></p>  <p>für besseren Stand mit den Händen die Wand berühren, sonst wie Foto, die Füsse stehen parallel, hinteres Bein vollständig strecken, die Fersen berühren den Boden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reinsinken, vorderes Knie mehr biegen zur Intensitätssteigerung</li> <li>2) hinterer Fersen in den Boden stossen / 3) Fuss ranziehen und Vorfuss abheben</li> </ol>	<p>Dehnt die Waden; bei gestrecktem hinteren Bein den m. gastrocemiis, bei angewinkeltem hinteren Bein den m. soleus (der tiefer liegende Wadenmuskel) – schauen, was mehr zieht</p>
<p><b>Vordere Oberschenkel-Übung</b></p>  <p>Knie zueinander führen</p> <p>wie Bild links oder auf Unterarmen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ein Bein anwinkeln, Fuss so nahe wie möglich an Gesäss bringen / 2) Bein strecken wollen / 3) Bein aktiv aus eigener Kraft an Gesäss ziehen</li> </ol>	<p>m. rectus femoris dehnen (ein zweigelenkiger Muskel, der mm. quadriceps) für gesunde Hüfte und Knie</p> <p>Varianten: Fersensitz / Bauchlage und Beine ranziehen (evtl. mit Bänder) / Seitstütz und Unterschenkel ranziehen</p>
<p>In Rückenlage</p>  <p>Rechtes Bein gestreckt zur linken Seite abdrehen, mit der linken Hand halten, rechten Arm im 45° Winkel nach oben strecken. Kopf zur Decke oder Richtung Arm drehen. In die Dehnung einsinken.</p>	<p>Rotation der Wirbelsäule (Torsion), Dehnung Brustmuskel</p> <p>Wenn der obere Arm den Boden berührt, als 2. Schritt den Arm in den Boden stossen wollen, wenn der Arm in der Luft ist, die Dehnung geniessen 😊.</p>

**Auf YouTube findet ihr unter «Liebscher & Bracht – die Schmerzspezialisten» zu vielen Stichworten tolle, kostenlose Übungen.**

Viel Spass!

Für den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Abteilung Aktive plus, Barbara Bolzern