



Bedeutung der Bewegung

Ohne Bewegung stehen sowohl die Nährstoffzufuhr, als auch der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Ausreichende Bewegung ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben.



Bewegung - der Motor der Lymphe

Von je her stellt die **Bewegung** eine elementare Voraussetzung für die Gesundheit dar. Das Bedürfnis nach *Bewegung* ist den meisten Menschen jedoch schon abhanden gekommen. Sie sitzen viele Stunden am Tag auf ihrem Stuhl, wobei der Körper - in einen rechten Winkel gebeugt - eine vollkommen unnatürliche Haltung einnimmt. Diese Haltung legt die Muskeln lahm, das Becken verliert an Stabilität, die Wirbelsäule an Elastizität, den Bandscheiben wird die Nährstoffzufuhr unterbunden. Die Folge hieraus sind krumme Wirbelsäulen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle etc.

Fehlende Bewegung führt zu Beschwerden

Ein Defizit an Bewegung kann die Ursache für viele Krankheitsbilder sein. So kann ein Bewegungsmangel zum Beispiel verantwortlich für einen trägen Lymphfluss sein, so dass Toxine und Schlacken nicht schnell genug zu den Ausleitungsorganen transportiert werden können. Auf diese Weise wird die

Entgiftung des Körpers erheblich beeinträchtigt. Jede einzelne Körperzelle ist auf die ausreichende Zufuhr von Sauerstoff angewiesen - insbesondere auch die Gehirnzellen.

Die Bewegung einzelner Muskelgruppen stellt einen optimalen Reiz dar, die Leistungsfähigkeit der Organe und Organsysteme zu entwickeln und zu erhalten. Hier ist besonders das Herz-Kreislaufsystem zu nennen, dessen Aktivierung die Sauerstoffaufnahme des Körpers deutlich erhöht und für eine Aktivierung des Stoffwechsels sorgt.

Bewegung unterstützt Entsäuerung

Bewegung hilft dem Körper bei seiner Entsäuerung; aber nur, so lange sie im aeroben Bereich (im Sauerstoffüberschuss) stattfindet. Sie sollten bei jeder Bewegungsform noch soviel Atem haben, dass Sie sich problemlos unterhalten können. Bewegung macht glücklich und schön. Bei der richtigen Bewegung werden nicht nur Stresshormone abgebaut, sondern auch Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Die Durchblutung wird angeregt, was sich besonders positiv auf das Hautbild auswirkt. Zudem werden Körperenergien in Fluss gebracht, die Energieblockaden auflösen können.

Bewegung macht beweglich - sowohl in physischer, als auch in psychischer Hinsicht.

Quelle: (Zentrum der Gesundheit)

Mit freundlichen Grüßen,


Stephan Zurkuhlen

8. Dehnübungen

8.1. Halsmuskulatur

1. Übung: Kopf nach vorne neigen

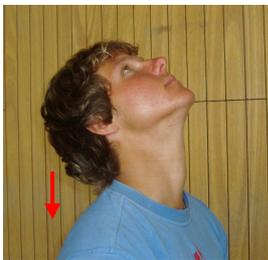


Muskulatur: M. trapezius, M. sternocleidomastoideus
Ausgangsstellung: gerader Stand, Schultern hängen lassen

Durchführung: Kopf nach vorne neigen, mit Kinn in Richtung Brustkorb ziehen

Fehler: Rundrückenbildung

2. Übung: Kopf nach hinten neigen



Muskulatur: M. sternothyreoideus, M. omohyoideus

Ausgangsstellung: gerader Stand, Schultern hängen lassen

Durchführung: Kopf nach hinten neigen und in den Nacken legen, Kinn zieht nach oben

Fehler: Mund aufmachen

3. Übung: Kopf zur Seite neigen



Muskulatur: M. trapezius

Ausgangsstellung: gerader Stand, Schultern hängen lassen

Durchführung: den Kopf langsam zur Seite neigen, die gegenüberliegende Schulter bewusst hängen lassen, zur Verstärkung der Dehnung mit einer Hand über Kopf fassen und Neigung verstärken, die Gegenhand zieht nach unten

Fehler: Schulter wird nach oben gezogen

8.2. Rumpfmuskulatur

4. Übung: gestreckte Seitwärtsbeuge des Rumpfes



Muskulatur: M. latissimus dorsi, M. trapezius, M. deltoideus, M. obliquus externus abdominis

Ausgangsstellung: gerader Stand, Füße überkreuzen, der vordere Fuß zeigt dabei in die Richtung in die man sich später neigt, Arm auf der gleichen Seite wird nach oben gestreckt

Durchführung: der Oberkörper wird zur Seite gebeugt, während die Hüfte in die andere Seite schiebt (Bogenspannung)
 Fehler: Hüfte drehen/ausweichen

5. Übung: „Äpfelpflücken“



Muskulatur: M. latissimus dorsi, M. trapezius, M. deltoideus, M. obliquus externus abdominis
 Ausgangsstellung: gerader Stand, beide Hände nach oben gestreckt
 Durchführung: auf Zehenspitzen stehen und abwechselnd mit einer Hand weit nach oben ziehen

6. Übung: abgewinkelte Beine seitlich neigen



Muskulatur: M. obliquus externus abdominis
 Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme liegen seitlich (90° Winkel), Füße aufgestellt
 Durchführung: abgewinkelte Beine seitlich ablegen
 Fehler: Schulter vom Boden abheben (Oberkörper dreht mit)

7. Übung: „ganz klein machen“



Muskulatur: M. erector spinae
 Ausgangsstellung: aus dem Fersensitz Oberkörper nach vorne neigen
 Durchführung: Oberkörper auf Oberschenkel ablegen, Kopf zwischen die Knie und hängen lassen, Arme nach hinten ablegen, „runden Rücken machen“

8.3. Schultermuskulatur, Trizeps und Bizeps

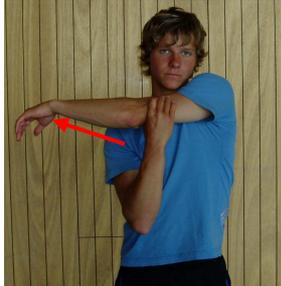
8. Übung: Arm hinter Kopf beugen und zur Seite ziehen



Muskulatur: M. triceps brachi, M. latissimus dorsi
 Ausgangsstellung: gerader Stand, Arm abgewinkelt hinter dem Kopf

Durchführung: Gegenhand greift auf Ellbogen und zieht diesen leicht zur Seite
Fehler: Rumpf und Kopf einrollen

9. Übung: Arm vor Körper



Muskulatur: M. trapezius, M. deltoideus
Ausgangsstellung: gerader Stand, ein Arm annähernd gestreckt vor dem Körper
Durchführung: Gegenarm greift oberhalb des Ellbogens und zieht zur Gegenschulter
Fehler: Arm zu tief (kein Dehneffekt)

10. Übung: Arm hinter dem Körper zur Gegenseite ziehen



Muskulatur: M. trapezius, M. deltoideus
Ausgangsstellung: gerade Stand, ein Arm abgewinkelt (90°) hinter dem Körper
Durchführung: Gegenarm greift auf Unterarm und zieht diesen leicht zur Gegenseite, Dehnung verstärken indem man auch den Kopf zur Seite neigt

11. Übung: mit Armen hinterm Körper zusammen greifen



Muskulatur: M. triceps brachii, M latissimus dorsi
Ausgangsstellung: gerader Stand
Durchführung: hinter dem Körper Hände (eine Hand von oben, die andere von unten) zusammenführen, wenn dies nicht möglich ist ein Handtuch, etc. als Verbindungsstück“ verwenden

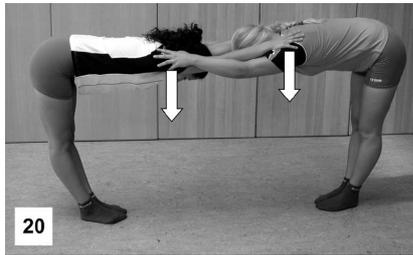
12. Übung: gestreckte Arme über Kopf führen



Muskulatur: M. deltoideus, M. latissimus dorsi, M. triceps brachii
Ausgangsstellung: gerader Stand, Handflächen vor dem Körper übereinander legen
Durchführung: Arme nach hinten oben ziehen

8.4. Brustmuskel

13. Übung: Partnerübung „Brücke“



20

Abb. 5. Partnerübung Brücke (Klee/Wiemann, 2004)

Muskulatur: M. pectoralis major

Ausgangsstellung: Blick zueinander

Durchführung: nach vorne beugen (Hüftwinkel ca. 90°), die Hände mit gestreckten Armen auf die Schultern des Partners legen und diese leicht nach unten drücken

14. Übung: Oberarm an die Wand



Muskulatur: M. pectoralis major

Ausgangsstellung: Schrittstellung parallel zur Wand, das vordere gebeugte Bein an der Wand

Durchführung: gebeugten Arm an die Wand geben (Winkel Oberkörper zum Oberarm ca. 90°), Oberkörper und Becken von der Wand wegdrehen

Fehler: Arm zu tief

15. Übung: Arme nach hinten führen



Muskulatur: M. pectoralis major

Ausgangsstellung: leicht gebeugte Knie, Handtuch, etc. mit beiden Händen halten

Durchführung: Abstand zwischen Händen wählen (am Anfang größer, kann laufend verkleinert werden), die gestreckten Arme langsam hinter den Körper führen und wieder zurück

16. Übung: Partnerübung



Muskulatur: M. pectoralis major
(M deltoideus)

Ausgangsstellung: beide stellen sich mit dem Rücken aneinander auf, die Arme werden im rechten Winkel gebeugt und zeigen nach oben, die Handflächen liegen aufeinander

Durchführung: durch abwechselndes nach vorne drücken der Arme den Partner leicht dehnen

8.5. Unterarmmuskeln

17. Übung: „Vierfüßlerstand“ mit verkehrter Hand



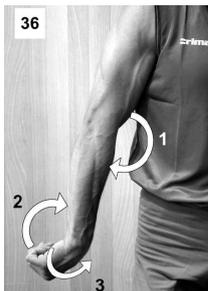
Muskulatur: Beuger der Hand und Fingern
Ausgangsstellung: „Vierfüßlerstand“, Hände umgedreht, Finger zeigen in Richtung Knie
Durchführung: Oberkörper wird leicht nach hinten geschoben

18. Übung: Hände verschränken



Muskulatur: Beuger der Hand und Fingern
Ausgangsstellung: gerader Stand
Durchführung: Hände ineinander verschränken, Handflächen nach vorne drehen, Arme strecken

19. Übung: Arm strecken und nach innen drehen



Muskulatur: Strecker der Hand und Fingern
Ausgangsstellung: gerader Stand
Durchführung: Ellbogen maximal strecken, Handgelenk maximal nach innen beugen, Unterarm maximal nach innen rotieren, Dehnung mit Hilfe durch Gegenhand verstärken

Abb.6 Innenrotation des Arms (Klee/Wiemann, 2004)

20. Übung: Handflächen aufeinanderlegen und zum Brustkorb drehen



Muskulatur: Beuger der Hand und Fingern
Ausgangsstellung: gerader Stand, Arme vorm Körper abgewinkelt, Handflächen zusammenführen
Durchführung: Hände drehen, sodass die Fingern in Richtung Brustkorb zeigen

8.6. Hüftbeuger und Quadrizeps

21. Übung: Ferse zum Gesäß



- Muskulatur: M. quadriceps femoris
Ausgangsstellung: gerader Stand
Durchführung: Bein wird abgewinkelt, Hand greift auf Fuß und führt die Ferse so weit wie möglich zum Gesäß, die Hüfte wird dabei ganz leicht überstreckt
Fehler: Hüfte weicht aus
(Übung eventuell in Bauchlage durchführen um das Ausweichen der Hüfte zu vermeiden)

22. Übung: Ausfallschritt und Ferse zum Gesäß



- Muskulatur: M. rectus femoris
Ausgangsstellung: Ausfallschritt, hinteres Knie am Boden, eventuell zum Gleichgewicht halten Hand am Boden
Durchführung: Hand greift auf Fuß und zieht die Ferse in Richtung Gesäß

23. Übung: Ausfallschritt auf Erhöhung



- Muskulatur: M. iliopsoas
Ausgangsstellung: Ausfallschritt, ein Fuß auf einer kniehohen Erhöhung (kleiner Kasten, etc.), anderer Fuß annähernd gestreckt
Durchführung: Hüfte nach vorne schieben

8.7. hintere Oberschenkelmuskeln

24. Übung: Bein in Richtung Körper ziehen



- Muskulatur: M. biceps femoris,
M. semitendinosus,
M. semimembranosus
Ausgangsstellung: Rückenlage
Durchführung: Bein im 90° Winkel

Abb.7: (Klee/Wiemann, 2004)

gestreckt anstellen, mit beiden Händen in die Kniekehle fassen und das Bein so weit wie möglich zum Körper ziehen

25. Übung: Grätschsitz



- Muskulatur: M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus
- Ausgangsstellung: maximaler Grätschsitz
- Durchführung: Oberkörper nach vorne beugen so weit es geht, Rücken bleibt gerade, Becken nach vorne kippen, durch das Festhalten am Fuß kann Dehnung verstärkt werden
- Fehler: Oberkörper nicht gerade

26. Übung: Rumpfbeuge



- Muskulatur: M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus
- Ausgangsstellung: gerader Stand
- Durchführung: Oberkörper nach vorne neigen so weit wie möglich, Beine dabei gestreckt lassen
- Fehler: Knie werden leicht abgewinkelt

27. Übung: Bein in Erhöhung ablegen und nach vorne beugen



- Muskulatur: M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus
- Ausgangsstellung: Ferse mit gestrecktem Bein auf einer Erhöhung (Sprossenwand, etc., etwas über Hüfthöhe) einhängen/ablegen, das andere Bein steht gestreckt am Boden
- Durchführung: Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen

28. Übung: Oberkörpervorlage mit leicht gebeugten Knien



- Muskulatur: M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus
- Ausgangsstellung: Kniebeuge
- Durchführung: Beine langsam strecken, Oberkörper nach vorne Beugen, Becken nach vorne kippen
- Fehler: keine stabile Lendenlordose

8.8. Abduktoren

29. Übung: Beine in Rückenlage übereinanderschlagen und zum Körper ziehen



Muskulatur: M. gluteus medius

Ausgangsstellung: Rückenlage, ein Bein steht abgewinkelt auf dem Boden, das andere Bein wird darüber geschlagen (Knöchel auf Knie)

Durchführung: mit beiden Händen in die Kniekehle des abgestellten Fußes greifen und in Richtung Oberkörper ziehen

30. Übung: Bein über das andere schlagen und Oberkörper drehen



Muskulatur: M. gluteus medius

(M. obliquus internus abdominis, M. obliquus externus abdominis, M. transversus abdominis)

Ausgangsstellung: Langsitz, ein Bein abgewinkelt über das andere stellen

Durchführung: Oberkörper in Richtung des abgewinkelten Beines drehen, mit dem Ellbogen der gegenüberliegenden Seite das abgewinkelte Bein zur anderen Seite drücken

31. Übung: abgewinkeltes Bein in Rückenlage zur Seite neigen



Muskulatur: M. gluteus medius

(M. obliquus internus abdominis, M. obliquus externus abdominis, M. transversus abdominis)

Ausgangsstellung: Rückenlage

Durchführung: ein Bein abwinkelnd und mit der gegenüberliegenden Hand über das gestreckte Bein zum Boden führen

Fehler: Schulter wird abgehoben

8.9. Adduktoren

32. Übung: Beine abwinkelnd und Fußsohlen aneinander



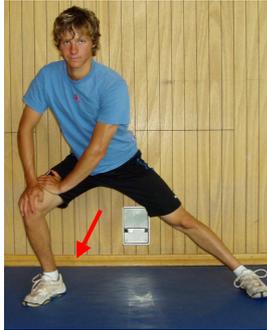
Muskulatur: Mm. adductores

Ausgangsstellung: Sitz, Fußsohlen aneinander legen

Durchführung: Knie in Richtung Boden drücken, Becken nach vorne kippen, Fußsohlen so weit wie möglich in Richtung Becken ziehen

Fehler: Oberkörper nicht gerade

33. Übung: seitlicher Ausfallschritt



Muskulatur: Mm. adductores

Ausgangsstellung: seitlicher Ausfallschritt

Durchführung: ein Bein beugen, das andere bleibt gestreckt, Oberkörper bleibt gerade und wird leicht nach vorne gebeugt, Schwerpunkt so über das abgewinkelte Bein verlagern, dass das gestreckte Bein gedehnt wird

34. Übung: stehende Grätsche



Muskulatur: Mm. adductores

Ausgangsstellung: Stand

Durchführung: Hände auf die Füße legen und diese so breit wie möglich aufstellen, danach wieder durch stufenweises heranziehen der Beine in Stand gehen

35. Übung: Ausfallschritt nach vorne, hinterer Fuß schräg



Muskulatur: Mm. adductores

Ausgangsstellung: Ausfallschritt nach vorne, hinterer Fuß 90° zum vordern, Hände auf Oberschenkel abgestützt

Durchführung: Beininnenseite leicht nach vorne schieben (Becken leicht nach hinten kippen), eventuell vorderen und hinteren Fuß in unterschiedlicher Winkelstellung anstellen, um möglichst alle Muskelteile zu dehnen

8.10. großer Gesäßmuskel

36. Übung: in Rückenlage ein Bein anziehen



Muskulatur: M. gluteus maximus

Ausgangsstellung: Rückenlage

Durchführung: ein Bein beugen, mit den Händen am Knie fassen und zur Brust ziehen

37. Übung: in Rückenlage beide Beine anziehen



Muskulatur: M. gluteus maximus
Ausgangsstellung: Rückenlage
Durchführung: beide Beine beugen, mit den Händen an den Knien fassen und zur Brust ziehen

38. Übung: Bein auf Erhöhung und Oberkörper nach unten beugen



Muskulatur: M. gluteus maximus
(Mm. adductores)
Ausgangsstellung: ein Bein abwinkeln und auf Erhöhung stellen, das andere Bein steht gestreckt am Boden
Durchführung: Oberkörper zwischen Beinen absenken

8.11. Unterschenkel- und Fußmuskeln

39. Übung: gestreckter Vierfüßlerstand



Muskulatur: M. gastrocnemius, M. soleus (M. biceps femoris)
Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand
Durchführung: Beine strecken, Gesäß in Richtung Decke schieben, Ferse auf Boden drücken eventuell ein Bein beugen und das andere strecken

40. Übung: Fuß auf Erhöhung dehnen



Muskulatur: Beuger der Zehen und des Fußes
Ausgangsstellung: Fuß auf Erhöhung (Sprosse, etc.) stellen
Durchführung: mit Ferse zu Boden ziehen

41. Übung: Ausfallschritt nach vorne



Muskulatur: M. gastrocnemius, M. soleus
Ausgangsstellung: Ausfallschritt nach vorne, beide Füße gerade nach vorne ausgerichtet
Durchführung: vorderes Bein leicht abgewinkelt, Knie nach vorne schieben, Oberkörper leichte Vorlage (Körperschwerpunkt wird nach vorne verschoben), Ferse des gestreckten Beines

Fehlerquellen: gegen den Boden drücken
 Ferse wird vom Boden abgehoben

42. Übung: Partnerübung Langsitz



Muskulatur: M. tibialis anterior, lange Strecker
 des Fußes und der Zehen

Ausgangsstellung: Langsitz

Durchführung: Partner greift mit Händen auf
 unteren Teil des Fußristes
 und drückt diesen leicht nach
 unten

