



# BEWEGLICHKEITSTRAINING

*Schmerzfrei, beweglich & leistungsfähig*

## Inhalt

Dehn- und Beweglichkeitstraining ist der Schlüssel zum Erfolg	3
Das Beweglichkeitstraining auf einen Blick	4
Fascial Stretch - Das Dehnen langer Ketten	5
Nacken	6
Brust und vordere Schulter	7
Breiter Rückenmuskel und die seitliche Muskelkette	10
Vordere Kette, Hüftbeuger und Bauchmuskulatur	11
Gesamte Wirbelsäule	12
Hüftbeuger, seitliche Bauchmuskeln und Brustwirbelsäule	13
Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel	14
Hüftmuskulatur und Gesäß	16
Hinterer Oberschenkel	18
Innenseite Oberschenkel	19
Wade und Sprunggelenk	20
Unterarme und Handgelenke	22
Bizeps, Brust und Unterarme	24
Mobilität der Wirbelsäule und des Schultergelenks	25

# Dehn- und Beweglichkeitstraining ist der Schlüssel zum Erfolg

Mobilität und Beweglichkeit ist in jedem Lebensbereich aller Menschen von starker Bedeutung. Denn es ist die zentrale Größe eines schmerzfreien Lebens und bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft. Nicht nur bei Älteren, sondern auch bei vermehrt sitzender Tätigkeit schränkt sich die Beweglichkeit und damit verbunden die Mobilität ein, wodurch langfristig eine Einschränkung des aktiven Bewegungs- und Lebensraums vorprogrammiert ist. Auftretende Schmerzen und Funktionsstörungen sind meist myofaszialen Ursprungs. (Faszien sind eine Gewebsstruktur, die unter anderem Muskeln, Sehnen und Knochen umhüllen). Je nach Struktur oder Gesundheit der Faszien, können Schmerzen, Verletzungen und/oder Entzündungen entstehen. Dies bedeutet, dass sich durch bestimmte Haltungen oder Bewegungen/zu wenig Bewegung, wie beispielsweise eine sitzende Tätigkeit im Berufsleben, die faszialen Strukturen ändern, da eine eintönige Bewegung stattfindet, beziehungsweise diese Faszien nicht gefordert werden. Faszien beeinflussen den Muskeltonus, also die Spannung, die in dem Muskel vorherrscht.

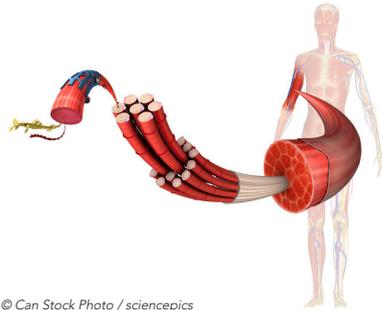


Foto: © Can Stock Photo / sciencepics

Wenn Faszien nicht gefordert oder überlastet werden, sich also insgesamt negativ in ihrer Struktur verändern und somit nicht voll funktionstüchtig sind, dann wird die Gesamtbeweglichkeit eingeschränkt. Faszien stehen in direkter Affinität mit den Muskeln, Knochen und Sehnen. Deshalb reicht es nicht aus, ausschließlich Muskulatur aufzubauen oder die Ausdauer zu trainieren, denn wir alle müssen unsere Mobilität und Unabhängigkeit aufrecht halten. Durch sog. „stretching“ (Dehnen) schafft man es, die fasziale Struktur ins positive zu verändern, da die myofaszialen Strukturen durch bestimmte Dehnübungen wieder aktiviert und beansprucht werden. Somit können langfristig Schmerzen und Verspannungen beseitigt und ein aktives schmerzfreies Leben geführt werden.

## Das Beweglichkeitstraining auf einen Blick

### **Wie oft in der Woche sollten die Übungen absolviert werden?**

Um einen nachhaltigen Erfolg zu erreichen, sollten die Übungen täglich ausgeführt werden, um sie als feste Routine in den Alltag zu integrieren. Dabei sollten die Übungen nicht länger als 15 bis 20 Minuten am Tag dauern.

### **Wie lange sollte eine Übung dauern?**

Jede Übung sollte für fünf Atemzüge gehalten werden und drei Mal pro Seite wiederholt werden. Konzentrieren Sie sich dabei voll und ganz auf die einzelnen Atemzüge und führen Sie mit jedem Ausatmen tiefer in die Dehnung hinein.

### **Wie intensiv sollte eine Übung ausgeführt werden?**

Um mit den Übungen überhaupt einen Effekt zu erzielen zu können, ist es wichtig, sich an einer Schmerz-Skala von 0 bis 10 zu orientieren, um über eine bestimmte Schmerzschwelle hinauszukommen. Um die Schmerz-Skala für die eigene Dehnung einordnen zu können: Eine beginnende Dehnung, die gar keinen Schmerz auslöst ist auf

der Schmerz-Skala eine 0. Je intensiver die Dehnung wird, desto höher wird der Schmerz in der Skala eingeordnet. Eine effektive und intensive Dehnung ist auf der Skala bei sieben bis acht wobei zwingend darauf zu achten ist, dass in der Dehnung zu jeder Zeit eine ruhige und gleichmäßige Atmung möglich ist! Hat der Schmerz eine 10 auf der Skala erreicht, muss der Körper mental sowie aktiv gegen den Schmerz anspannen und eine freie Atmung ist nicht mehr möglich - dieser Zustand sollte in KEINEM Fall erreicht werden!

### **Wie sind die Übungen auszuwählen?**

Grundsätzlich gibt es nicht DIE eine richtige Übung. Vielmehr sollte darauf geachtet werden, in welchem Bereich des Körpers die Schmerzen auftreten und wo die Ursache der Schmerzen ist. Dazu ist es sinnvoll, die Auswahl der Übungen mit einem Experten zusammen zu treffen und diese vorab gemeinsam zu absolvieren. Dadurch verringert sich das Risiko der verkehrten Ausführung und steigert die Chance auf Schmerzfreiheit.



**Fascial Stretch**  
Das Dehnen langer Ketten

## Nacken



Nehmen Sie einen stabilen aufrechten Stand ein, in dem der Rücken möglichst gerade ist. Die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule und nach unten gezogen und fixiert. Die Hände werden von vorne über den Kopf nach hinten geführt und die Dehnposition wird eingenommen. Den Kopf langsam nach unten ziehen, dabei das Kinn zur Brust ziehen.



Neigen Sie den Kopf zur Seite und legen Sie eine Hand über den Kopf. Ziehen sie die Schulter der zur dehnenen Seite aktiv nach unten und ziehen Sie den Kopf zur Seite, bis die Dehnung in der seitlichen Nacken- /Halsmuskulatur spürbar wird. Jeweils auf beiden Seiten.

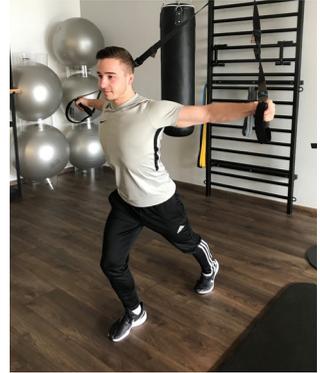
## Brust und vordere Schulter



Sie greifen breit mit beiden Händen den Holzstab oder das Gummiband und ziehen es langsam über den Kopf nach hinten. Sie gehen dabei leicht in das Hohlkreuz, spannen das Gesäß mit an und strecken den Brustkorb nach vorne raus.

Um die Dehnung zu intensivieren stellen Sie ein Bein nach hinten auf und kommen in einen leichten Ausfallschritt.

## Brust und vordere Schulter



Suchen Sie eine Ecke auf und platzieren Sie die Hände etwas über Schulterhöhe an der Wand. Die Arme strecken Sie dabei zu 95% durch. Wandern sie nun mit dem Brustkorb langsam Richtung Ecke, bis die Dehnung in der Brustmuskulatur und vorderen Schulter spürbar wird.

Als Variation können Sie auch einen Türrahmen verwenden, dabei winkeln Sie die Arme im 90° Winkel an, wobei hierbei das Ellenbogengelenk etwa auf Schulterhöhe am Türrahmen platziert werden sollte.

Auch als Variante im TRX Band möglich.



Positionieren sie sich in Bauchlage und legen sie den rechten Arm etwas höher als Schulterhöhe seitlich ab. Stellen sie den linken Arm an und drücken Sie den Körper langsam nach oben. Dabei ist das rechte Bein gestreckt und der linke Fuß wird vor das rechte Knie angestellt.

## Breiter Rückenmuskel und die seitliche Muskelkette



Bringen Sie die Arme gestreckt über den Kopf und neigen Sie den Oberkörper seitlich nach unten. Dabei fixieren Sie die Hüfte.

## Vordere Kette, Hüftbeuger und Bauchmuskulatur



Kommen Sie in die Position des Kniestands und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Gesäßmuskulatur angespannt und der Unterkörper fixiert ist.



Als Variante strecken Sie beide Arme nach oben hinten, um die Dehnung der Schultermuskulatur zu verstärken.



Als erweiterte Variation gehen Sie in den Fersensitz und stellen die Hände auf dem Boden ab. Dann wandern Sie langsam mit den Händen nach hinten, dadurch wird eine größere Dehnung der Schulter-Brust- und Bizepsmuskulatur erreicht.

## Gesamte Wirbelsäule



Sie starten im Vierfüßlerstand und kippen Sie das Becken nach vorne. Lassen die Arme gestreckt und bringen die Leisten Richtung Boden. Dabei sollten Sie die Gesäßmuskulatur anspannen.

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Halten Sie zunächst die Blickrichtung nach vorne und gehen Sie leicht in das Hohlkreuz. Anschließend runden Sie die Wirbelsäule nach oben ein und richten den Blick nach unten.

## Hüftbeuger, seitliche Bauchmuskeln und Brustwirbelsäule



Starten Sie in Liegestützposition und stellen ein Bein nach vorne, neben die Hände. Stecken Sie den Näher am Bein aufgestützten Arm nach oben aus und nehmen Sie den Blick mit.

## Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel



Kommen Sie in einen knienden Ausfallschritt, spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, kippen das Becken und schieben Sie die Hüfte nach vorne. Die sollten die Dehnung nun im Hüftbeuger und im vorderen Oberschenkel spüren.

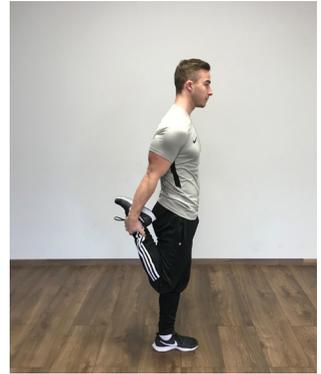
Als Variation öffnen Sie beide Arme nach oben und ziehen diese nach hinten, dadurch wird die Dehnung im Bauch- und Brustbereich verstärkt.



Legen Sie sich in Bauchlage und halten Sie die Blickrichtung nach unten. Spannen Sie den Gesäßbereich mit an und greifen Sie mit einer Hand den Fuß und ziehen diesen in Richtung des Gesäßes ran. Dabei heben Sie das gebeugte Knie leicht an, sodass es den Boden nicht mehr berührt. Die Hüfte bleibt am Boden fixiert.



Als Variante greifen Sie beide Füße gleichzeitig.



Im aufrechten Stand ziehen Sie einen Fuß zum Gesäßbereich an. Alternativ kann der Fuß auch mit einer Schlaufe herangezogen werden.

## Hüftmuskulatur und Gesäß



Setzen sie sich auf die Vorderkante eines Hockers oder Stuhls, legen sie einen Fuß auf das Knie. Greifen Sie mit einer Hand auf das Knie des oben liegenden Beines, dieses sollte im Kniegelenk einen  $90^\circ$  Winkel aufweisen. Dann lehnen Sie sich langsam mit aufrechtem Rücken nach vorne, bis eine Dehnung im Gesäßbereich spürbar wird.

Legen Sie sich in Rückenlage, winkeln Sie das Bein wie bei der vorherigen Übung auf das Knie an. Anschließend greifen sie in die Kniekehle des anderen Beines, ziehen dieses heran, bis die gewünschte Dehnung erfolgt.



Ein Bein im 90° Winkel im Kniegelenk auf die Matte ablegen. Das andere Bein strecken Sie nach hinten aus. Versuchen Sie nun die Hüfte in eine neutrale Position zu bringen, in dem Sie die Leiste des gestreckten Beines in Richtung des Bodens bringen. Halten sie den Oberkörper so aufrecht wie möglich, versuchen sie den Gesäßbereich zu kontrahieren.

## Hinterer Oberschenkel



Sie liegen in Rückenlage, ziehen dann ein Bein gestreckt mit angezogener Fußspitze zu sich heran, bis Sie eine Dehnung im hinteren Oberschenkel spüren. Das andere Bein behält den Kontakt zu Boden.



Sie starten in Standposition und strecken beide Beine durch. Sie gehen langsam mit den Händen entlang der Beine Richtung Zehenspitzen. Runden sie im Rücken mit ein und lassen sie die Kniekehlen stets durchgestreckt.

## Innenseite Oberschenkel



Die Ausgangsposition ist ein breiter Ausfallschritt zur Seite, verlagern sie dann das Gewicht auf eine Seite und nehmen sie beide Arme über den Kopf, um die Wirbelsäule zu strecken. Gehen sie so tief nach unten wie möglich und halten sie die Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur.

Um vermehrt den hinteren Oberschenkel zu dehnen, können Sie den Fuß des ausgestreckten Beines zu sich heranziehen.

## Wade und Sprunggelenk



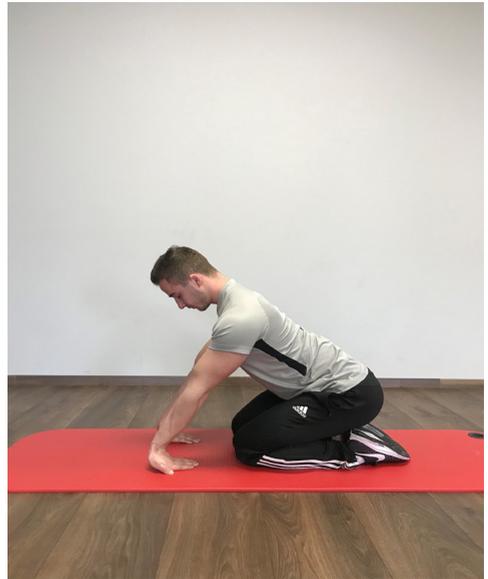
Im großen Ausfallschritt verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und schieben das Knie so weit wie möglich nach vorne, ohne dass die Ferse des Vorderfußes den Boden verlässt. Das hintere Knie berührt den Boden dabei nicht.

Als Variation kann das Knie weit über die Fußspitze nach vorne geführt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ferse zum Boden gedrückt wird.



Suchen Sie sich eine kleine Erhöhung wie bspw. eine Treppenstufe oder einen Stepper. Stellen sie ihre Zehenspitzen des gestreckten Beines so an, dass sie eine starke Dehnung im Waden- und Sprunggelenksbereich verspüren. Gehen sie dabei langsam mit geradem Rücken nach unten, um die Dehnung zu intensivieren.

## Unterarme und Handgelenke



Nehmen Sie die Position des Vierfüßlerstands ein. Platzieren sie die Hände mit den Fingerspitzen gerade zu ihnen zeigend auf der Matte. Strecken sie ihren Rücken durch und gehen sie immer weiter nach hinten unten. Wenn eine vermehrte Dehnung des Handgelenks gewünscht ist, lassen sie die Handinnenfläche stets vollständig auf dem Boden. Ansonsten darf die Handinnenfläche leicht die Matte verlassen.



Strecken Sie einen Arm nach vorne aus. Die Fingerspitzen zeigen senkrecht nach unten. Greifen sie nun mit der anderen Hand an die nach vorne zeigende Handinnenfläche und bringen sie so viel Zug auf, dass sie eine Dehnung des Unterarms spüren.



Auch hier strecken sie einen Arm nach vorne. Die Hand ballen sie zu einer Faust, wobei die Handinnenfläche in der neutralen Position zum Boden zeigt. Greifen sie mit der anderen Hand von unten an die Faust, ziehen sie diese heran, bis sie an der Oberseite des Unterarms eine Dehnung wahrnehmen.

## Bizeps, Burst und Unterarme



Platzieren sie die Handinnenfläche mit Fingerspitzen senkrecht nach unten zeigend vor ihnen auf Schulterhöhe an der Wand. Der Arm ist gestreckt und sie rotieren langsam ihren Oberkörper von der Wand weg. Die Schulter des gestreckten Arms sollte dabei stets nach unten gedrückt werden.

## Mobilität der Wirbelsäule und des Schultergelenks



Suchen Sie sich eine geeignete Stange. Dann greifen Sie etwas breiter als Schulterbreit und lassen ihren Körper durchhängen. Anschließend lassen sie die Arme gestreckt, ziehen die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammen. Diese Position halten sie einige Sekunden und wechseln dann wieder in die Ausgangsposition.

## **BEObewegt**

Lange Str. 104b  
33014 Bad Driburg

info@beo-bewegt.de  
www.beo-bewegt.de



## **Impressum**

Erscheinungsjahr  
Konzeption, Text und Gestaltung  
Fotos

2020  
BEObewegt  
Nils Gehlhar & Lara Eyers



© Copyright 2020. Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, BEObewegt.