

# Dehnen hält fit

Jacqueline Schneider zeigt vier einfache Dehnungsübungen, auch für Nichtsportler.

**E**in bekanntes Bild: Neben Finnenbahn und Vitaparcours stehen sie auf einem Bein, stemmen sich gegen Bäume und dehnen, was das Zeug hält. Aber dehnen ist längst nicht nur etwas für Sportler, sondern für alle, und zwar bis ins hohe Alter.

## Dazu ist Dehnen gut

- Verbessert das Körperbewusstsein.
- Erhält die Beweglichkeit.
- Hilft bei Stressabbau und Entspannung.
- Beugt Haltungsschäden vor.

Durch die Dehnreize werden Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur und des Binde-

gewebes angeregt. Jacqueline Schneider, Wellness-Trainerin und Wasserspringerin, erklärt: «Der Muskel gewinnt dadurch an Elastizität, so dass sich die Verletzungsgefahr verringert. Die Muskeln regenerieren sich nach dem Sport schneller.»

## Und so gehts

- 20 bis 30 Sekunden in Dehnstellung bleiben.
- Tief und ruhig atmen.
- Konzentration auf die zu dehnende Muskelstelle.
- Nur so weit dehnen, wie es angenehm ist.
- Es darf keinesfalls Schmerzen verursachen.

SAN



## 1. Gesäss

Ellbogen nicht ganz durchgestreckt. Gerader Rücken, Becken nach vorn gekippt, und vom unteren Rücken her leichten Zug nach vorne geben.



## 2. Vorderer Oberschenkel

Vorderes Bein 90 Grad angewinkelt. Oberschenkel des gedehnten Beins parallel zum Boden. Fussgelenk fassen, Ferse in Richtung Gesäss ziehen, Becken nach vorn kippen. Bauch und Gesäss anspannen, nicht ins Hohlkreuz ziehen.



Bilder Béatrice Lang

## 3. Hinterer Oberschenkel

Oberkörper abgestützt. Rücken gerade, Knie auf weicher Unterlage. Hinterer Oberschenkel im 90-Grad-Winkel gebeugt. Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Becken und Oberkörper werden mit geradem Rücken nach vorne gekippt.



## 4. Brustkorb öffnen

Mit leicht gebeugten Knien stehen, Oberkörper leicht in Vorlage. Schultern unten, Brustkorb offen. Dehnen in drei verschiedenen Armpositionen: Arme hochhalten und langsam nach hinten ziehen, Dehnung halten. Arme etwas senken, wiederholen. Arme zum rechten Winkel senken und wiederholen.