

STRETCHING

für Senioren

Über 90 Dehnübungen für mehr Beweglichkeit

HEEL

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt
53639 Königswinter
Tel.: 02223 9230-0
Fax: 02223 9230-13
E-Mail: info@heel-verlag.de
www.heel-verlag.de

© der deutschen Ausgabe:
2021 HEEL Verlag GmbH, Königswinter

Originalausgabe:
© 2019 Editorial Paidotribo
www.paidotribo.com

Originaltitel: *Anatomía & Estiramientos para la Tercera Edad*
Original-ISBN 978-84-9910-730-1

Projektleitung und Umsetzung:
Editorial Paidotribo

Texte: María José Portal Torices
Physiotherapeutin: Núria Coral Ferrer
Lektorat: Roser Pérez
Graphikdesign: Toni Inglès
Illustrationen: Myriam Ferrón
Fotos: Nos i Soto

Layout: Estudi Toni Inglès

Modelle: Andreu Muñoz, Victoria Morales,
Lina Mariño und Josep Gallardo

Deutsche Ausgabe:

Übersetzung aus dem Spanischen:
Birgit Irgang, Marburg

Covergestaltung und Satz: grafikdesign.
beyer, Köln, www.grafikdesign-beyer.de

Lektorat und Projektleitung:
Ulrike Reihn-Hamburger



Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten. Ebenso untersagt ist die Erfassung und Nutzung auf Netzwerken, inklusive Internet, oder die Verbreitung des Werkes auf Portalen wie Google Books.

Dieses Buch und die darin enthaltenen Übungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Anwendung entstehen.

– Alle Rechte vorbehalten –
– Alle Angaben ohne Gewähr –
Printed in Latvia

ISBN 978-3-96664-196-8

Beweglichkeit fördern, erhalten und wiederherstellen für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden auch im fortgeschrittenen Alter!

Ab einem Alter von 35 bis 40 Jahren verlieren die Muskeln und Gelenke einen Teil ihrer natürlichen Flexibilität, werden steifer und weniger widerstandsfähig. Das führt zu einer Einschränkung der Beweglichkeit, zieht den Körper zusammen und lässt erste Symptome einer Abnutzung auftreten: Verspannungen, Beschwerden, Schmerzen ...

Für einen guten Gesundheitszustand ist ein wenig regelmäßiges Training erforderlich. Die in diesem Buch vorgestellten Dehnübungen können die erwähnten negativen Effekte verzögern und verhindern, zur Verbesserung der Beweglichkeit beitragen und sich auch auf die Ausführung von alltäglichen Bewegungen (Schnürsenkel binden, kämmen, anschnallen usw.) positiv auswirken. Diese Übungen sind nicht nur für ältere Menschen nützlich, sondern auch für Personen, die ein maßvolles, nicht überforderndes Training brauchen oder wünschen. Darüber hinaus können sie ein praktischer Leitfaden für Experten aus den Bereichen Gesundheit, Sport und Körperarbeit sein.

Im ersten Teil des Buches wird die Bedeutung einer guten Körperhaltung und richtigen Atmung bei den Dehnübungen erläutert. Art und Phasen der Übungen werden ebenso erklärt wie die anatomischen Abläufe. Ein Abschnitt in diesem Teil widmet sich den verschiedenen Ausgangspositionen, die für die korrekte Durchführung der Übungen erforderlich sind.

Der zweite, umfangreichste Teil ist in Kapitel gegliedert, die die Stretching-Übungen nach den Körperregionen sortieren, die hauptsächlich gedehnt werden sollen: Hals, obere Gliedmaßen, Oberkörper, Hüfte und untere Gliedmaßen. (Obwohl die Hüfte zu den unteren Gliedmaßen gehört, wird ihr aufgrund ihrer Bedeutung und Komplexität ein eigenes Kapitel gewidmet.) Mit dieser Einteilung sollen die Dehnübungen nicht auf einen einzigen Bereich reduziert werden, denn der Körper ist eine Einheit, und die einzelnen Regionen sind miteinander verbunden. Es ist von entscheidender Bedeutung, alle Bereiche zu dehnen – vom Kopf bis zu den Füßen.

Im letzten Teil des Buches geht es um gesunde Gewohnheiten, die in Kombination mit den Dehnübungen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen und ein erfüllteres Leben ermöglichen.

María José Portal Torices

Yogalehrerin (Mitglied in der Spanischen Yogavereinigung AEPY und im Europäischen Yogaverband UEY)

Krankenpflege-Diplom der „Universität Autònoma de Barcelona“ (UAB)

Aufbaustudium in Naturheilverfahren (UAB)

Absolventin der Anthropologie (UAB)



INHALT

Wie Sie dieses Buch verwenden	7
Anatomie-Atlas. Das Skelett	8
Anatomie-Atlas. Die Muskeln	10
Anatomische Körperebenen und Bewegungen	12
Die Bedeutung der richtigen Körperhaltung	14
Ausgangspositionen für die Dehnungen	16
Die Dehnungen	18
Dehnungsarten	20
Stretching und Atmung	22
Phasen der Dehnungen. Anfang. Durchführung. Abschluss	24
Besonderheiten des Stretchings für Senioren	26
Dehnungen des Halses	28
Dynamische Dehnungen des Halses. Flexion und Extension	30
Dynamische Dehnungen des Halses. Lateralflexion	32
Dynamische Dehnungen des Halses. Rotation	33
Statische Dehnungen des Halses. Isometrische Kontraktionen	34
Statische Dehnungen des Halses. Flexion	38
Dehnungen der oberen Gliedmaßen	40
Dynamische Dehnungen der Schultern. Elevation und Depression	42
Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Propulsion und Retropulsion	44
Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Außen- und Innenrotation	46
Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Flexion und Extension	48
Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Zirkumduktion nach hinten	50
Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Zirkumduktion nach vorne	52
Dynamische Dehnungen der Ellbogen, Handgelenke und Hände. Extension und Flexion	54
Dynamische Dehnungen der Handgelenke. Adduktion und Abduktion	56
Dynamische Dehnungen der Handgelenke. Zirkumduktion	58
Dynamische Dehnungen der Finger. Extension und Flexion	60
Statische Dehnungen der Schultern und Ellbogen. Abduktion	62
Statische Dehnungen der Schultern und Ellbogen. Adduktion	63
Statische Dehnungen der Schultern, Ellbogen und Handgelenke. Extension	64
Statische Dehnungen der Ellbogen, Handgelenke und Finger. Extension	65
Statische Dehnungen der Handgelenke. Extension	66
Statische Dehnungen der Handgelenke. Flexion	67
Statische Dehnungen der Finger. Extension	68
Statische Dehnungen der Finger. Flexion	69
DEHNUNGEN DES OBERKÖRPERS	70
Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion und Extension	72





Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Rotation	76
Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Lateralflexion	77
Statische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion	78
Statische Dehnungen des Oberkörpers. Extension	82
Statische Dehnungen des Oberkörpers. Rotation	84
Statische Dehnungen des Oberkörpers. Lateralflexion	86

Dehnungen der Hüfte **88**

Dynamische Dehnungen der Hüfte. Flexion und Extension	90
Dynamische Dehnungen der Hüfte. Innen- und Außenrotation	92
Dynamische Dehnungen der Hüfte. Adduktion und Abduktion	94
Dynamische Dehnungen der Hüfte. Lateralflexion	96
Dynamische Dehnungen der Hüfte. Anteversion und Retroversion	97
Statische Dehnungen der Hüfte. Flexion	100
Statische Dehnungen der Hüfte. Extension	102
Statische Dehnungen der Hüfte. Rotation	104
Statische Dehnungen der Hüfte. Abduktion	106
Statische Dehnungen der Hüfte. Adduktion	107

Dehnungen der unteren Gliedmaßen **108**

Dynamische Dehnungen der Knie. Flexion und Extension	110
Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Dorsal- und Plantarflexion	114
Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Adduktion und Abduktion	116
Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Zirkumduktion	118
Dynamische Dehnungen der Zehen. Extension und Flexion	120
Statische Dehnungen der Knie. Flexion	122
Statische Dehnungen der Knie. Extension	123
Statische Dehnungen der Fußgelenke. Kleine Dorsalflexion	124
Statische Dehnungen der Fußgelenke. Große Dorsalflexion	125
Statische Dehnungen der Zehen. Extension	126
Statische Dehnungen der Zehen. Flexion	127

Gesunder Lebensstil **128**



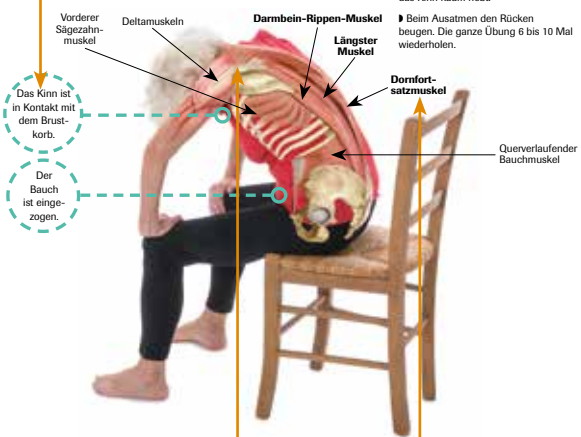
Ernährung	130
Entspannung	134
Schlaf	138
Kontakt mit der Natur	139
Freizeit und soziale Kontakte	140

Danksagungen	143
--------------	-----



Wie Sie dieses Buch verwenden

AUSFÜHRUNG DER DEHNÜBUNG

Hinweise, die Sie berücksichtigen sollten	Bezeichnung der Dehnübung	Ausgangsposition	Technik der Ausführung	Ausführungshaltung	Bewegungsablauf	Nutzen und Sicherheitshinweise
DEHNÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER		Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion und Extension. Auf einem Stuhl				
074	Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion und Extension. Auf einem Stuhl	075				
<p>AUSGANGSPOSITION</p> <ul style="list-style-type: none"> Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Kante eines Stuhls. Das Becken ist leicht nach hinten gekippt (Retroversion), sodass Sie die Stütze des Sitzbeins spüren. Der Kopf ist gerade und bildet eine Linie mit dem Oberkörper, das Kinn ist leicht nach unten geneigt. Die Füße zeigen nach vorne, parallel zueinander und in einer Linie mit der Hüfte. Die Hände ruhen auf den Beinen. Der Kiefer ist entspannt. 		<p>TECHNIK</p> <ul style="list-style-type: none"> Legen Sie die Hände so auf die Knie, dass die Finger nach innen zeigen und die Arme in den Ellbogen gebeugt sind. Einatmen. Beim Ausatmen den Rücken beugen, zugleich den Kopf senken und das Kinn Richtung Brustkorb bewegen. Den Bauch einziehen und den Rücken wölben, sodass es zu einer Retroversion des Beckens kommt. Beim Einatmen das Becken nach vorne kippen (Anteversion), während sich der Rücken streckt und sich der Kopf nach oben bewegt, wobei sich das Kinn kaum hebt. Beim Ausatmen den Rücken beugen. Die ganze Übung 6 bis 10 Mal wiederholen. 	<p>BEWEGUNGSABLAUF</p> 	 <p>NUTZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Lindert Beschwerden und Schmerzen am Rücken und Hals. Mobilisiert die Wirbelsäule und das Becken. Verbessert und reguliert die Verdauungsfunktionen. <p>VORSICHT</p> <ul style="list-style-type: none"> Falls Sie Beschwerden im Lendenbereich haben, sollten Sie diese Streckung vorsichtig durchführen und auf die Anteversion achten. 		
<p>Vorderer Sägezahn-muskel</p> <p>Deltamuskel</p> <p>Darmbein-Rippen-Muskel</p> <p>Längster Muskel</p> <p>Darmfortsatz-muskel</p> <p>Querverlaufender Bauchmuskel</p> <p>Der Kopf hebt sich leicht.</p> <p>Das Kinn ist in Kontakt mit dem Brustkorb.</p> <p>Der Bauch ist eingezogen.</p>	<p>Darmfortsatz-muskel</p> <p>Längster Muskel</p> <p>Darmbein-Rippen-Muskel</p> <p>Quadratischer Lendenmuskel</p> <p>Querverlaufender Bauchmuskel</p>					
◀◀◀◀ Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion und Extension. Auf dem Bode						Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Rotation und Lateralflexio ▶▶▶▶▶▶

Vorheriges Thema

Dargestellte Muskeln

Beteiligte Muskeln

Die wichtigsten Ausgangspositionen werden auf den Seiten 16 und 17 beschrieben.

Folgendes Thema

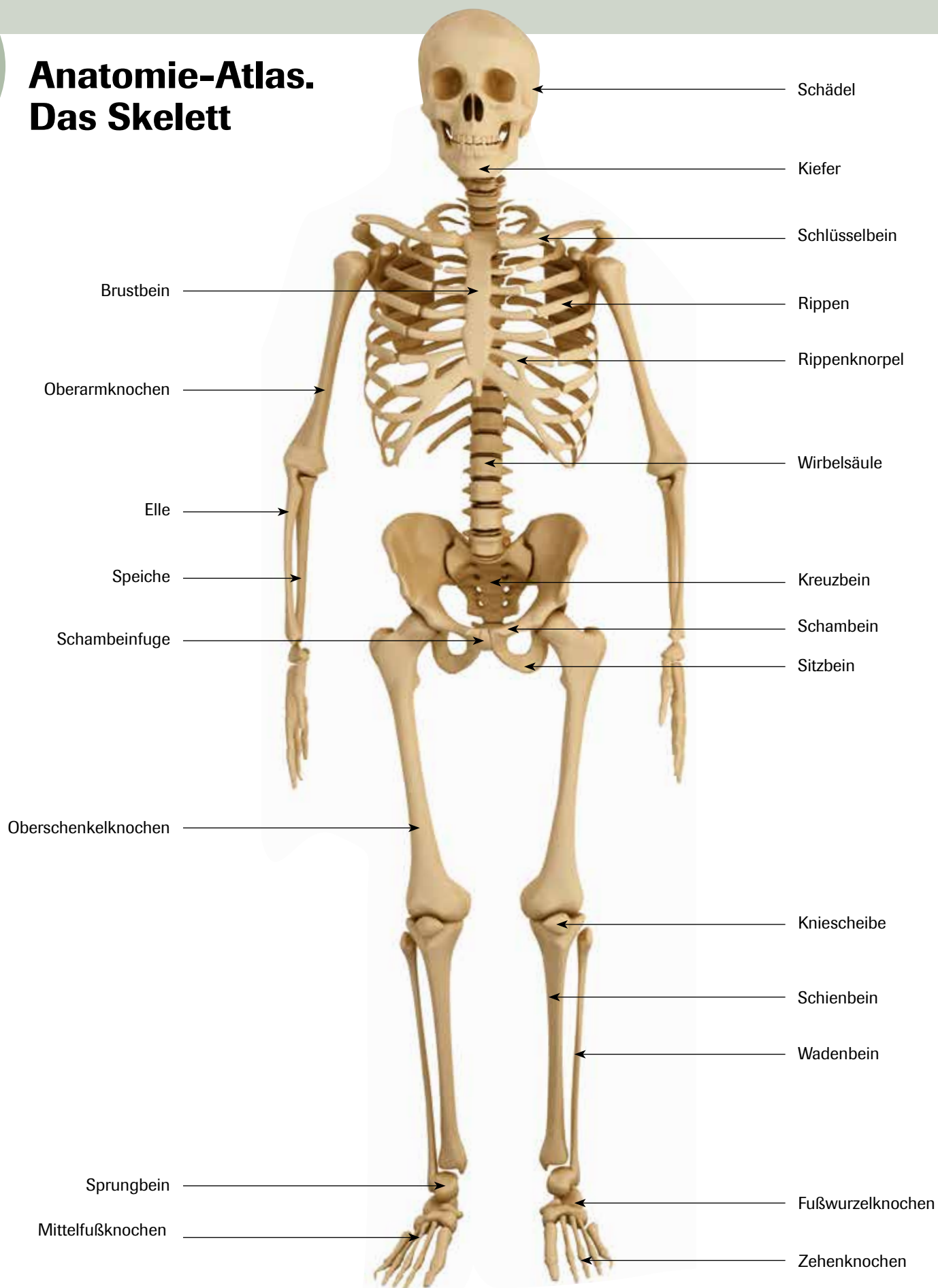
NENNUNG DER MUSKELN

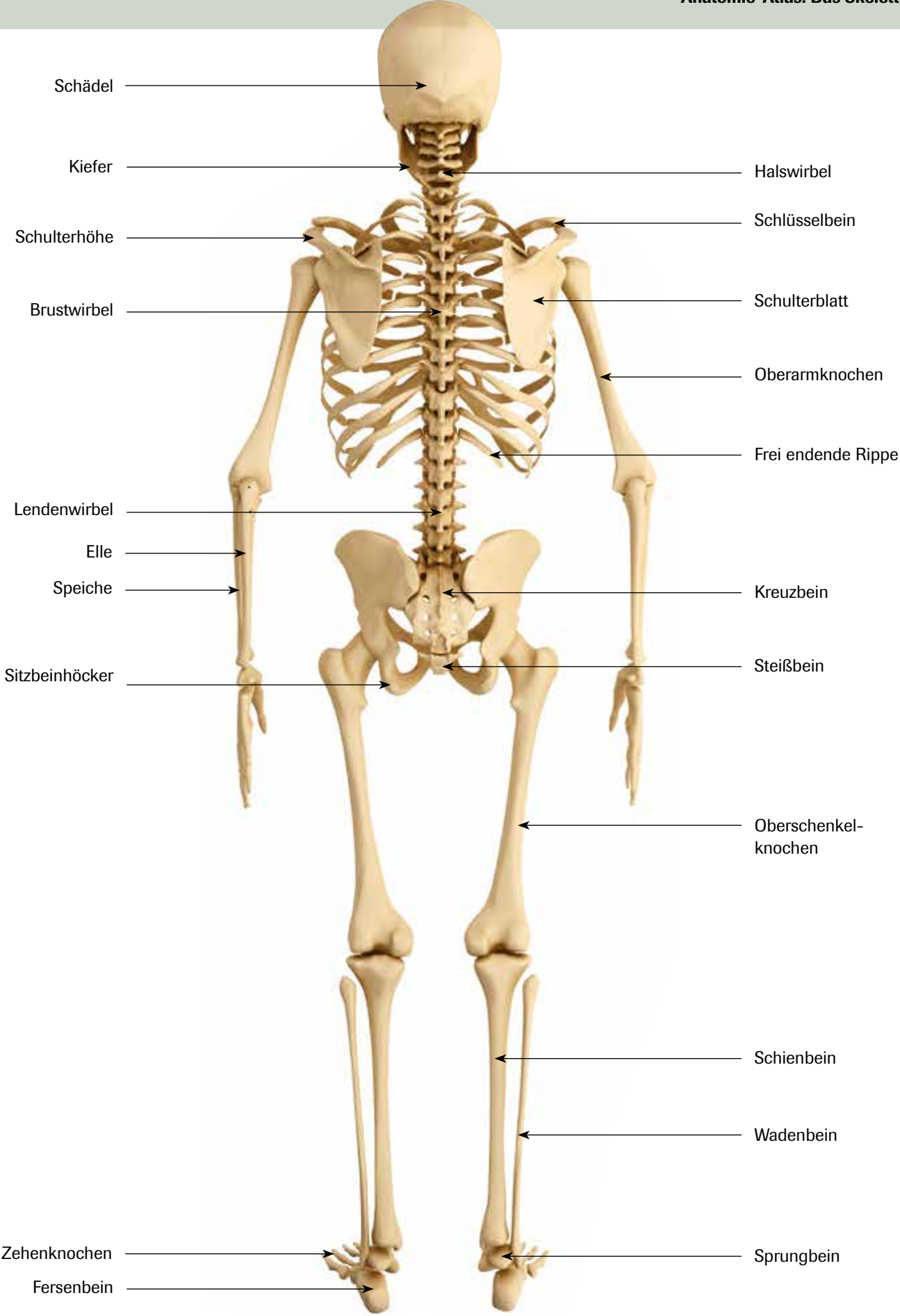
Sichtbare Muskeln

Verborgene Muskeln



Anatomie-Atlas. Das Skelett





Anatomie-Atlas. Die Muskeln

