

Tennis- und Golfarm

Der Tennisarm / Golferarm wird mit einer selbst ausgeführten Dehnung (10 Minuten pro Tag) behandelt. Eine Besserung tritt innert einigen Tagen bis Wochen ein.

Ruhigstellen, Schonen, Kühlen, Kortison-Injektionen, Bandagen, Salben wird alles nichts helfen, das meiste leider sogar schaden, da die Ursache keine Entzündung sondern eine Muskelverkrampfung ist

Die Behandlung kann selbst ausgeführt werden und dauert nur wenige Minuten pro Tag (Dehnübungen des Unterarms). Nach 1-3 Wochen sollte sich eine starke Besserung einstellen. Nach ein paar Monaten ist der Arm geheilt.

Die meisten Tennisarme heilen übrigens automatisch nach ca. 1-2 Jahren ab (ausbrennen).

Die Selbst-Behandlung

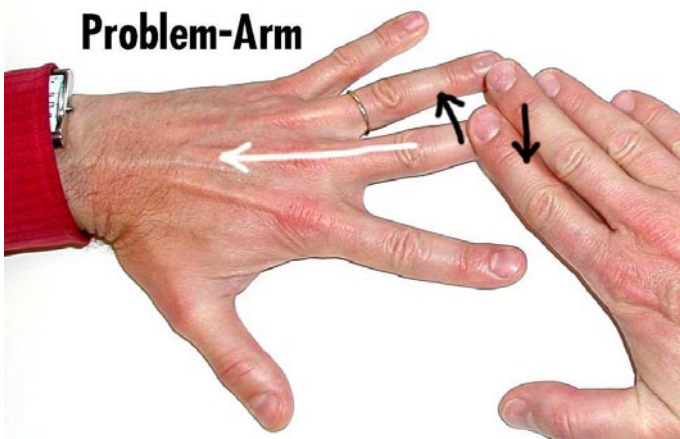
1. Arm nicht mehr schonen, alles normal machen, auch wenn's schmerzt. Der Tennisarm wird dadurch nicht schlimmer, im Gegenteil!
2. Tägliche Dehnungsübungen, wenige Minuten, bis Tennisarm weg ist.
3. Wenn möglich an die Stange hängen (Tür-Reck) zur Ergänzung.

Salben, Therapien, Bandagen etc. können Sie weitermachen (schadet nichts - hilft aber auch kaum) oder abbrechen und damit Geld und Zeit sparen.

Symptome des Tennisarmes

(Epicondylitis radialis humeri)

- Schon das Hochheben einer Tasse Kaffee bereitet Schmerzen.
- Leute zu begrüßen und mit ihnen Hände zu schütteln macht keine Freude mehr, weil es schmerzt.
- Sich nachts im Schlaf umzudrehen schmerzt besonders.
- Morgens ist es schlimmer als abends und der Arm muss morgens zuerst «warmlaufen» bis er funktionsfähig ist.
- Hand eher kraftlos.
- Etwas mit der Hand, dem Handrücken oder der Hand-aussenseite von unten nach oben zu drücken schmerzt.
- Unter dem äussersten, stärksten hervortretenden Ellenbogen-Knöchel gibt es oft einen schmerzhaften Druckpunkt, als ob man dort ein starke Prellung gehabt hätte.



Diagnose erstellen

Hand und Arm flach auf den Tisch ausstrecken, Ellenbogen durchgestreckt, Handrücken oben, Handinnenseite unten.

Mit der gesunden Hand den Mittelfinger etwas auf den Tisch drücken und nun versuchen diesen Mittelfinger gegen den Widerstand anzuheben, vom Tisch abzuheben. Wenn es jetzt im Ellenbogen stechend schmerzt oder stark zieht, ist es eindeutig ein Tennisarm.

Es kommt hin und wieder vor, dass dieser Test nicht anspricht obwohl es trotzdem ein Tennisarm oder Golferarm ist. Wenn man dann die jeweilige Dehnung ausführt, hat man aber eine eindeutige Reaktion, d.h. der Muskel reagiert, zieht, schmerzt leicht.

Vergiss nach dem Auslöser der Ursache zu suchen. Es mag zwar einen geben, aber dieser hat nur das Fass zum Überlaufen gebracht, der Schmerz in durch die Schwachstelle Ellenbogen / Muskelansatz, wäre früher oder später sowieso aufgetreten. Keine Arbeit oder Freizeitbeschäftigung muss deswegen aufgeben werden, es würde nichts nützen, eher schaden. Ruhigstellen oder sogar eingipsen wäre das Schlimmste!

Wichtiges Basis-Wissen

1. Der Tennisarm ist keine Entzündung. Eine Entzündung wäre warm/heiss und ev. geschwollen, dies ist der Tennisarm nicht. Alle Behandlungen, die auf eine Entzündung abzielen werden fehlschlagen oder verschlimmern. Also nicht kühlen, nicht ruhigstellen. Entzündungshemmer helfen nur weil damit auch der Symptomschmerz behandelt wird.
2. Es ist eine Verkrampfung. Es handelt sich um eine permanente Sehnenansatz-Reizung die durch eine Verkrampfung des grossen Muskels entsteht, der, wenn man den Arm flach auf den Tisch legt, obenauf vom Ellenbogen zur Hand verläuft. Eventuell mit leichter daraus resultierender Sehnenverkürzung. Der ständige Zug des Muskels auf die Sehne und von der Sehne auf die Nerven um den Punkt, wo die Sehne am Knochen angewachsen ist, verursacht den Schmerz. Ein Verkrampfung ergibt den Teufelskreis von Schmerz und dadurch wieder verstärkter Verkrampfung.



3. Die Dehn-Therapie soll die Verkrampfung lösen, sie verhindern und die Sehne dehnen, etwas «verlängern». Der Schmerzauslöser wird dadurch beseitigt, der meist chronische Schmerzpunkt braucht dann einige Wochen und Monate diese Dehnungen bis er sich erholt hat und danach auch ohne Dehnen schmerzfrei bleibt.

Dehnen

Das Dehnen muss mind. 1-2 Minuten ohne Wippen erfolgen. Also konstant und bis es etwas zieht. Es darf am Anfang recht ziehen, aber nicht schmerzen, besonders in den ersten Tagen vorsichtig damit beginnen. Die Dehnung lieber länger halten als zu stark ziehen. Es darf im Unterarmmuskel, der zwischen Mittelfinger und Ellenbogen verläuft und der sich auf dem Unterarm sichtbar bewegt wenn man bei ausgestrecktem Arm den Mittelfinger hochhebt, richtig ziehen.

Tennisarm Dehnungs-Übung 1

Die 4 Bilder zeigen den Tennisarm-Dehnvorgang in 4 Schritten, wobei in der letzten Stellung (Faust des Tennisarmes wird hochgezogen) länger verharret wird (15-30 Sekunden).

Das effektivste und richtige Dehnen ist wie folgt: Strecken Sie Ihren Problem-Arm dem Körper entlang hinunter. Machen Sie eine Faust. Kippen Sie die Faust zum Körper und hoch. Nun nehmen Sie die Faust in die andere Hand und ziehen sie die Faust mit dem gesunden Arm hoch gegen den Körper hin. Der Problem-Arm muss dabei aber im Ellenbogen-Gelenk voll durchgestreckt ohne Winkel bleiben.



Die Dehnung **30 Sekunden** halten und mindestens **10 bis 20 Mal pro Tag** wiederholen. Insbesondere während und nach verkrampfenden Aktivitäten ausführen.

Man kann dieses Dehnen auch stehend auf dem Rücken tun, z.B. wenn man herumläuft, fällt dies nicht so als komische Haltung auf.



Alternative: Tennisarm Dehnungs-Übung 2

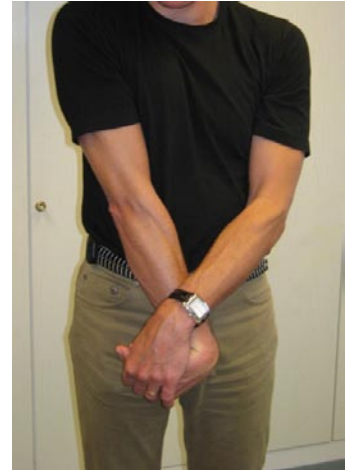
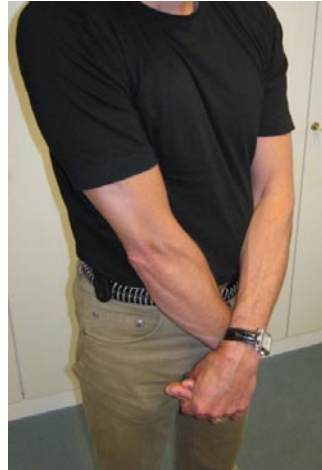
Gleiche Dehnung auf andere Weise

Falls Haupt-Dehnung 1 innerhalb von 3-4 Wochen keine grosse Verbesserung bringt, was sehr selten ist, kann folgende alternative Übung probiert werden. Sie dehnt den gleichen Muskel/Sehne, jedoch auf andere, nicht minder effektive Weise:

Den Arm nach unten zwischen die Beine hängen lassen, Arm nach links drehen und die Hand dann nach aussen klappen. Man sieht nun in die Handfläche die nach rechts zeigt. Mit der anderen Hand die Handfläche umfassen und hoch ziehen.

Während dem Dehnen sollte man ein starkes Ziehen bis hin zu einem leichten Schmerz verspüren, sonst macht man etwas falsch. Die Dehnung dann mindestens 1 Minute konstant halten. Ein paar Minuten nach der Dehnung darf kein zusätzlicher Schmerz mehr spürbar sein, sonst hat man zu stark gezogen / gedehnt.

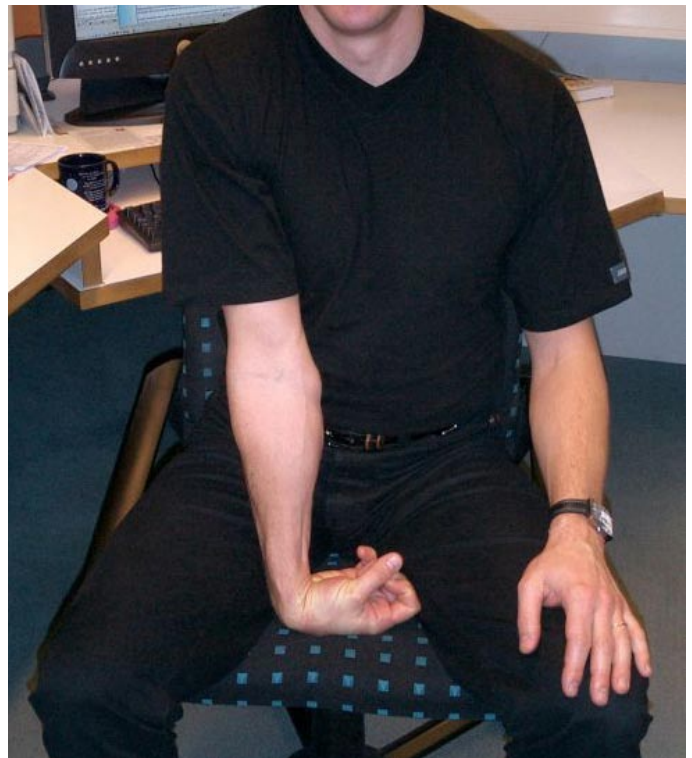
Diese Dehnung kann abwechslungsweise zur 1. Übung ausgeführt werden, wenn das Handgelenk durch die immer gleich ausgeführte Dehnung überlastet werden sollte und schmerzt.



Alternative: Dehnungs-Übung 3

Das Dehnen geht ebenfalls auf dem Bürostuhl oder beim Autofahren im Stau oder an der Ampel. Man streckt den Arm völlig durch und stützt den abgekippten Handrücken auf den Sitz zwischen die Beine. Die Finger liegen dann am anderen Schenkel an und die Handfläche zeigt nach oben. Im Prinzip die gleiche Übung wie Nr. 1, nur dass der Widerstand nicht der Zug der anderen Hand ist, sondern das Sitzkissen.

Diese Dehnung ohne zweite Hand ist sehr hilfreich, wenn man den Tennisarm an beiden Armen hat.



Golfarm Dehnungs-Übung 1

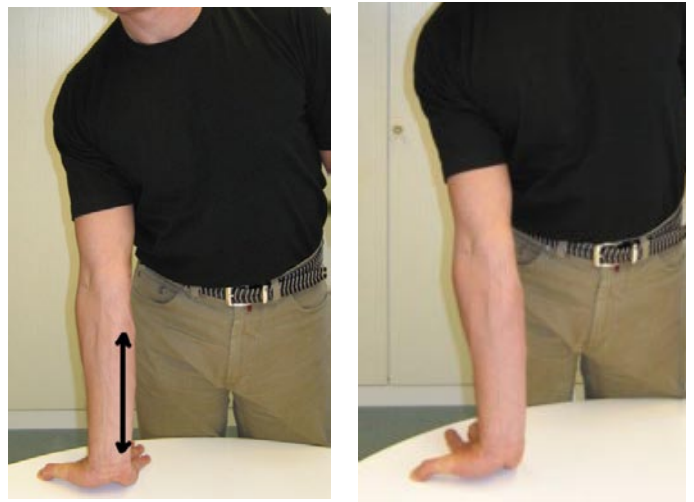


Die 4 Bilder zeigen den Golfarm-Dehnvorgang in 4 Schritten, wobei in der letzten Stellung länger verharret wird (15-30 Sekunden).

Man kann dieses Dehnen auch stehend auf dem Rücken tun, z.B. wenn man herumläuft, fällt dies nicht so als komische Haltung auf.

Alternative: Golfarm Dehnungs-Übung 2

Finger/Hand rechts herum gegen sich gedreht. Hand auf Tisch flach gepresst. Ellenbogen durchgestreckt, kein Winkel bilden. Der Golferarm-Muskel (links des schwarzen Pfeiles verlaufend) wird angespannt, hart und gedehnt.



Hängen an einer Stange / Tür-Reck

Ebenfalls hilft das Hängen an einer eingeklemmten Quer-Stange im Türrahmen. Ergibt eine zusätzliche automatische Dehnung und wird sogar zu einem «Ausbrennen», einem automatischen Abklingen des Problems, beitragen. 5-10 mal täglich ca. 30-60 Sekunden. Falls so häufig nicht möglich, etwas länger hängenbleiben.

Vorgang: Wichtig ist, dass die Arme durchgestreckt sind und auch der Oberkörper hängt. Füße können den Boden berühren, das Gewicht sollte aber nur mit den Fingern gehalten werden, also Armmuskeln nicht anspannen. Rücken und Nacken beim Hängen total entspannen, «loslassen», auch die Arm-Muskeln, nur die Finger sollten gespannte Muskeln haben.

Es ist eine sehr effektive Dehnungsübung der Arme mit zahlreichen weiteren Vorteilen durch das Strecken des Oberkörpers. Sehr gut für den Rücken, als Bandscheiben-Entlastung und Beckenausrichtung. Schulter- und Nackenmuskeln werden gedehnt und morgentliche Rückenschmerzen dadurch auch gleich behoben. Kann sogar «eingengegte» Blutbahnen, Nerven und verspannte Muskeln im Bereich Handgelenke, Arme, Schultern, Brust, Nacken, Rücken, Becken, Oberschenkel positiv beeinflussen.

Man hat die Stange nicht überall zur Hand. An vielen Orten kann man improvisieren und an etwas anderes hängen. Das richtige Hängen wird nach ca. 2 Wochen leichte Hornhautbildung unterhalb des Mittelfingers bilden. Wenn

nicht, hängen Sie zu wenig oder machen etwas falsch. Die Hornhaut verschwindet nach Absetzen automatisch wieder, bzw. löst sich vorher jeweils wieder ab.

Am Morgen früh nach dem Aufstehen nicht hängen, der Körper muss sich zuerst etwas «warmlaufen».

Das Hängen hilft bei Tennis- und bei Golferarm gleichermassen.

Schwergewichtige Menschen können etwas Gewicht auf Beine und Füße verteilen, damit nicht zuviel an den Fingern hängt.



Behandlung des Fersensporns

Achilles-Sehnen-Problemen

Achilles-Sehnen Behandlung

Dauerschmerz am Fersensporn bzw. der Achilles-Sehne (hinten oberhalb der Ferse) sind oft durch einen chronischen Krampf der Waden-Muskulatur verursacht. Behandelt wird dies mit einer Dehnübung auf einer Treppenstufe oder Ähnlichem.

Stehen auf Zehenspitzen (Bild 1) also auf vorderer Hälfte des Fusses. Dann zur Dehnung hinten tiefer nach unten kippen, so weit es geht und in der unterst möglichen Position (Bild 2) ca. **20 bis 30 Sekunden** bleiben. Wadenmuskel und Sehne werden unter spürbarem «Ziehen» bis leichtem Schmerz gedehnt.

Danach wieder auf Zehenspitze stehen und **10 Sekunden** entspannen, dann die Dehnung wiederholen.

Täglich 5-10 Minuten in diese Dehnübung investieren. Der Dauerkrampf der den Schmerz in den Fersen verursacht wird sich lösen, die betroffene Sehne und der Muskel wird dadurch etwas «verlängert» werden.

Es soll während der 20-30 Sekunden-Dehnung nicht schmerzen, aber es darf stark ziehen. 1 Minute nach ausgeführten Dehnungen soll das Ziehen wieder verschwunden sein. Nicht zu stark zerren und übertreiben, das hilft nicht schneller. Lieber die Dehnung auf weniger starkem Niveau länger halten.

Innerhalb von 10 Tagen sollten sich grössere Erfolge einstellen. Die Übung muss täglich weiter gemacht werden, je nach Schweregrad reichen danach auch 2-3 Minuten pro Tag.



Bild 1: die Fersen sind höher als die Zehenspitzen

Symptome / Diagnose

Ein chronisch verkrampfter Muskel mit leichter Sehnenverkürzung als Folge hat es nicht gern wenn man ihn ruhigstellt und schont (nachts etc.), da sich dabei der Krampf noch mehr fixiert und am Morgen erst warmgelaufen werden muss. Wadenkrämpfe am Morgen kommen deshalb häufig vor.

Ursache

Es hat nichts mit Ernährung zu tun, ist eine «Alterserscheinung» die schon nach 35 auftreten kann wenn der Körper die konstanten Verkrampfungen nicht mehr so leicht tolerieren kann wie in jüngeren Jahren. Generell scheinen sich Sehnenverkürzungen und Dauerkrämpfe vor allem nach dem 35. Lebensjahr negativ auszuwirken, vorher ist unser physisches System anscheinend noch genügend flexibel Verkrampfungen aufzulösen oder auszugleichen. Später überläuft dann irgendwann das Fass. Das kann auch Hüfte, Arme, Nacken, Rücken oder eben Fersen betreffen, je nach Schwachstellen und ev. auch Erbanlagen. Mit regelmässigem Dehnen, kann man dies glücklicherweise unter Kontrolle bringen.

Es könnte auch sein, dass einige Personen zu Muskelkrämpfen, bzw. Sehnenverkürzungen und deren negativen Auswirkungen davon, d.h. Schmerz durch Dauerzug des Muskels am Sehnenansatzpunkt, neigen. Sei das durch Genetik, generelle Muskelspannungen, Ernährung (z.B. Mineralienmangel: Magnesium / Übersäuerung) oder Umweltbelastung.

So oder so, suche nicht lange nach der Ursache oder einer Erklärung. Das mag interessant sein, trägt aber nur wenig zu Verbesserung der Lebensqualität und Reduzierung der Symptome bei. Behandle einfach das Problem durch die hier beschriebenen Dehnungen.



Bild 2: die Ferse wird in die Gegenrichtung, tiefer als die Zehen gezwungen, die Dehnung wird ausgelöst.

Die Dehnung kann natürlich auch in Schuhen ausgeführt werden. Wenn keine Treppenstufe zur Verfügung steht, z.B. im Büro, kann man sich auch mittels einer schweren Box oder einem grossen schweren Buch als Absatz behelfen. Aber vorsichtig ausprobieren, damit es nicht weg kippt. Achtung: Sturzgefahr – Strümpfe oder Socken können rutschen.

Was ist ein Fersensporn

Aufgrund von Erfahrungen vermute ich, dass grosse Unklarheit bezüglich der Diagnose Fersensporn herrscht: Der Fersensporn sei aufgrund einer Knochenablagerung durch vorstehendes Knochenmaterial verursacht, heisst es.

Wäre dies die Ursache der «Fersensporn-Schmerzen» würde eine simple Muskel-Sehnen-Dehnung natürlich kaum eine Besserung bewirken.

Ich nehme an, dass dieses vorstehenden Knochenmaterial zwar vorhanden sein kann, aber keine negativen Auswirkungen hat, also keine Schmerzen verursacht. Oder, dass

dieses vorstehende Knochenmaterial überhaupt nicht vorhanden ist, der Arzt aber aufgrund der Symptombeschreibung und der Schmerzlokalisierung gefühlsmässig auf Fersensporn diagnostiziert.

Aehnlich kennt man das von falschen Diagnosen, die dem Hüftgelenk die Schuld geben wenn der Gesäss/Oberschenkel-Muskel verkrampft ist oder beim Tennisarm. Man sucht das Problem oft dort wo es weh tut, anstatt nachzuprüfen ob Muskelkrämpfe mit eventueller Sehnenverkürzung bestehen, die von anderer Stelle ausgehen, aber am Schmerzpunkt enden (beim «Fersensporn» der Wadenmuskel).

Somit nehme ich an, dass die meisten Fersensporn-Diagnostizierten nicht am Fersensporn leiden, sondern an einem chronischen Waden-Muskelkrampf (mit Sehnenverkürzungen) der beim Fersensporn schmerzt weil dort jene Sehne angewachsen ist und durch Dauerzug die Nerven reizt.

Hallux-Behandlung

Hallux ist eine Arthrose des Gelenkes der grossen Zehe.

Man nimmt die grosse Zehne mit den Fingern der gegenüber liegenden Hand, also linker Fuss / rechte Hand. Man zieht den grossen Zehen nach vorne, streckt ihn nach vorne, lockert ihn.

Dann bringt man mit die Zehe mit den Fingern zu einer grossen kreisenden Bewegung bei welcher man den Zeh etwas nach vorne und gleichzeitig nach aussen zieht. Nach aussen heisst: dorthin wo er hin sollte, nicht verbogen nach innen zeigend, sondern gerade nach vorne wozu man ihn konträr in die andere Richtung also nach aussen kreisen lässt. 2-3 Minuten, wenn möglich mehrmals täglich.

Nach ein paar Wochen sollten sich erste grössere Fortschritte einstellen.

Behandlung von Schmerzen in den Hüften

Dauerschmerz in der Hüfte wird oft durch einen chronischen Krampf der Muskulatur verursacht.

Offt schon im Alter von 30-45 Jahren und auch wenn man Fitness oder Sport betreibt, können dauerhafte Schmerzen in den Hüften entstehen. Vermutlich weil die Muskulatur vor und nach Aktivitäten nicht ausgiebig gedehnt wird, bzw. weil Bewegungen ausgeführt werden die einseitig nur den Muskel anspannen aber nicht durch die nötige Gegenbewegung wieder entspannen und dehnen.

Viele Hüft-Schmerzen die von Aerzten als Gelenkprobleme, Arthritis (Gelenkentzündung), Schleimbeutel-Entzündung oder sogar Arthrose (Gelenkabnutzung) diagnostiziert werden sind Fehldiagnosen und reine Muskulatur- bzw. Verkrampfungsschmerzen wie man sie vom Tennisarm- oder Golfarm her kennt. Der Dauerkrampf der Muskulatur zerrt am Sehnenansatz in Gelenknähe und wird oft fälschlicherweise als Gelenkschmerz bzw. Knochenschmerz interpretiert.

Selbstverständlich sollte in Fällen einer Entzündungsdiagnose, diese Diagnose zuerst einmal ernst genommen werden. Dann ist Schonen angesagt und Behandlung mit Eispackungen und Entzündungshemmern, oft auch Physiotherapie. Schlägt diese Diagnose aber nicht an und es wird durch ruhigstellen immer schlimmer, insbesondere nach ruhen nachts im Bett oder morgens, dann sollte man in Betracht ziehen, dass die Ursache nicht in einer Entzündung sondern in einer Verkrampfung liegt.

Diese Verkrampfung wird, wie man sie z.B. vom Wadenkrampf her kennt, ganz einfach mit einer Dehnung behandelt. Da die Verkrampfung jedoch chronisch geworden ist und es dadurch auch zu einer leichten Verkürzung der

betroffenen Sehne und dem Muskel gekommen ist, kann es je nach Schweregrad auch mal 2-3 Wochen dauern bis die Dehnung zu wirken beginnt.

Dehnungs-Uebung

Investiere täglich **5-10 Minuten** in diese Dehnübung. **Dehnungs-Variante 1 und 2 abwechseln.**

Es soll während der **20-30 Sekunden-Dehnung** nicht schmerzen, aber es darf stark «ziehen». 1 Minute nach ausgeführten Dehnungen soll das Ziehen wieder verschwunden sein. Nicht zu stark zerren und übertreiben, das hilft nicht schneller. Lieber die Dehnung auf weniger starkem Niveau länger halten.

Der Dauerkrampf der den Schmerz in Hüftgelenknähe verursacht soll sich lösen, die betroffene Sehne und der Muskel wird etwas «verlängert» werden.

Innerhalb von 10-14 Tagen sollten sich erste Erfolge einstellen. Die Uebung muss täglich gemacht werden.

Unterstützend sind warme Muskelentspannungs-Bänder sehr wirksam. Ebenfalls z.B. beim Fernsehen oder Lesen auf ein elektrisches Wärmekissen sitzen.

Dehnung: In dieser Haltung 20-30 Sekunden bleiben.

Alle 3 Uebungen wirken auf ähnliche Weise auf die betroffenen Muskeln und Sehnen in der Hüfte.

Hauptsächlich Nr. 1 machen. Zur Abwechslung zwischendurch auch mal Nr. 2 und 3.



Dehnungs-Uebung Nr. 1, beidseitig ausführen

Oberkörper seitlich abgewinkelt. Mit dem Ellenbogen das Knie gegen den Rücken hin, vom Körper weg pressen.



Bei richtiger Dehnung wird es jetzt im betroffenen Muskel stark „ziehen“ ev. sogar leicht schmerzen. Diesen Zustand 20-30 Sekunden halten, danach 20 Sekunden loslassen und entspannen und dann Dehnung wiederholen.



Hüfte: Dehnungs-Uebung Nr. 2

Auf dem Rücken liegend, betroffenes Bein «anziehen», am Knie hochziehen und halten. Das Bein/Knie dann zur Seite des anderen Beines wegkippen, bis es im Beinmuskel stark «zieht», ev. sogar leicht schmerzt.

Wichtig: mit dem Rücken und Becken bewusst am Boden bleiben, also nicht anheben und mitgehen. Diesen Zustand 20-30 Sekunden halten, danach 20 Sekunden loslassen und entspannen und dann Dehnung wiederholen.

Hüfte: Dehnungs-Uebung Nr. 3

Auf dem Rücken liegend, Bein «anziehen». Den Fuss über das hochgehobene Knie des anderen Beines legen. Mit beiden Händen Bein und Fuss leicht gegen den Körper ziehen und mit dem Knie des anderen Beines mithelfen bis es im Beinmuskel stark «zieht», ev. sogar leicht schmerzt. Diesen Zustand 20-30 Sekunden halten, danach 20 Sekunden loslassen und entspannen und dann Dehnung wiederholen.



Behandlung von Ischias-Schmerzen

7 Aigelsreiter bei Piriformis-Verkrampfung

Oft ist die Hüft-Schmerz-Ursache eine Verkrampfung des Piriformis-Muskels. Der Muskel muss gedehnt werden. Ebenfalls nützt sogenanntes Triggern, d.h. der Schmerzpunkt im Gesäss, beim Muskelansatz wird dabei von einer anderen Person mit dem Daumen oder der Faust stark und sekundenlang gedrückt. Mehrmals wiederholen. Der Krampf kann sich so lösen. Auch hier, wie bei allen Krämpfen, gilt, schonen wird den Krampf verstärken, verschlimmern.

Der Schwerpunkt dieses Trainings mit 7 Dehnungen und 7 Kräftigungen der Hauptmuskelgruppen liegt beim Beckengürtel, dem anatomischen Zentrum des Körpers. Ganz gezielt werden bei regelmäßigem Training die wichtigsten Muskelgruppen in Form von Dehnungen und Kräftigungen in die natürliche Balance gebracht und so mögliche Dysbalancen behoben.

Ischias-Schmerz ade

Ein Muskel, der Musculus piriformis, ist Schmerzauslöser für den Ischiasschmerz!

Die Ursache ist leicht erklärt: Der Musculus piriformis neigt im Laufe der Zeit zur Verkürzung - und drückt daher in der inneren Beckengegend auf den Ischiasnerv. Dieser Druck verursacht jene oft unerträglichen Schmerzen, die bis in die Zehenspitzen ausstrahlen können. Hält der Druck an, wird aus der Nervenreizung eine Nervenschädigung, die bis zu Lähmungserscheinungen führt.

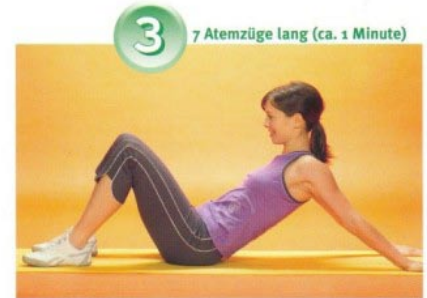
Hüftbeugemuskel, Vorderseite der Oberschenkel, Adduktoren, Innere Beckenmuskeln, Rumpf- u. Schultergürtelmuskeln



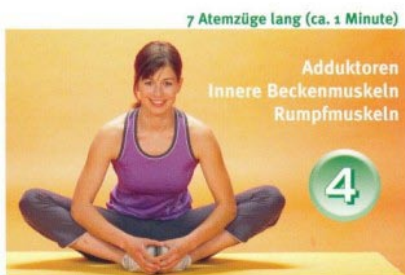
- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Übung auch mit Seitenwechsel
- großer Ausfallschritt links
- rechtes Bein weit nach hinten gestreckt
- linker Unterschenkel ist senkrecht
- Brust auf li. Oberschenkel, Hände berühren Boden



- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Becken-Rumpfmuskeln
- Schultergürtelmuskeln
- Schienbeinmuskeln
- Vorderseite der Oberschenkel
- Aus dem Fersensitz mit gestreckten Armen weit nach vorne greifen
- Rumpfgewicht auf beiden Schultern



- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Becken-Rumpfmuskeln, Schultergürtelmuskeln
- Aus Langsitz Becken so weit wie möglich zu den Fersen verschieben
- Rumpfgewicht auf beiden Schultern



- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Adduktoren
- Innere Beckenmuskeln
- Rumpfmuskeln
- Grätschsitz
- Aus Grätschsitz beide Fersen zum Gesäß ziehen und
- Ellbogen und beide Oberschenkel nach außen drücken

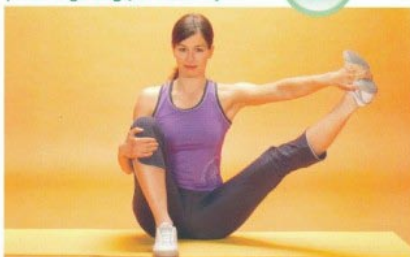


- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Rumpf-Beckenmuskeln, Rückseite der Oberschenkel, Adduktoren,...
- Im Grätschsitz gleichzeitigen Fersengriff links & rechts innen
- und Rumpf nach vorne ziehen



- 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)
- Übung für den Ischiasnerv
- Übung mit Seitenwechsel
- Rechtes Bein über gebeugtes linkes Bein führen
- rechtes Knie mit beiden Armen zur Brust ziehen
- gleichzeitig rechtes Gesäß nach unten drücken

Übung auch mit Seitenwechsel, 7 Atemzüge lang (ca. 1 Minute)



- Rumpf-Beckenmuskeln, Rückseite der Oberschenkel, Schultergürtelmuskel, Wadenmuskel
- rechtes Bein mit Fersengriff innen

Die 7 Aigelsreiter® / 7 Dehnungsübungen

Gib nicht auf, wenn die Übungen zu Beginn Schwierigkeiten bereiten. Übung macht den Meister!

Inhalt und Bilder sind von der Webseite von Tomi: <http://www.tennisarm.ch/>
Er stellt seine Erfahrung kostenlos zur Verfügung und zur Verbreitung. Besten Dank.