

Wer Joggen will, muss Dehnen können!

Joggen gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten, da außer ein Paar Sportschuhen nur entsprechende Kleidung benötigt wird. Voraussetzung ist natürlich, dass Hüften, Knie und Fußgelenke mitspielen. Leider scheitert es daran bei vielen, die gerne laufen würden. Oft herrscht die Meinung, man könne seinem Körper diese Belastung nicht mehr zumuten und müsse nun Radfahren oder Schwimmen gehen um die Knie zu schonen.

Wussten Sie, dass fast 90 Prozent der Sportler, die an Laufwettkämpfen teilnehmen, ihre jeweilige Laufleistung nur mit dem Einsatz von Schmerzmitteln bis zum Ende erbringen können? Ohne die Schmerzen zu unterdrücken, müssten sie vorher abbrechen.

Wer wegen **Knieschmerzen** beim Joggen auf das Rad umsteigt, schädigt seinen Körper zwar nicht, weicht aber seinem **Problem** aus. Falls jemand von Natur aus lieber laufen möchte, sollte er besser die **Ursache** seiner Kniebeschwerden beheben.

Knieschmerzen haben meist nichts mit der diagnostizierten Arthrose, dem Meniskusariss oder der Bandverletzung zu tun.

Der Beweis kann schon durch eine einzige Behandlung mittels **Osteopressur** erbracht werden. Ist der Schmerz danach deutlich reduziert oder vollständig beseitigt, kann er logischer Weise nichts mit den immer noch vorhandenen Schädigungen zu tun haben. Man kann ohne Probleme Joggen gehen und sorgt sogar durch den aktivierten Stoffwechsel dafür, dass die Gewebe sich besser regenerieren können.

Um die beim Joggen immer wieder entstehenden Verkürzungen zielgerichtet auszugleichen – wodurch überhöhte Gelenkbelastungen ausgeschlossen werden – müssen spezielle Dehn Techniken durchgeführt werden. Weniger das Gewicht, harte Böden oder „falscher“ Laufstil sondern Verkürzungen der Muskeln und des Bindegewebes belasten die Gelenke.

Dehnen Sie die Kniestreckmuskulatur, indem Sie sich in Bauchlage jeweils eine Ferse möglichst dicht ans Gesäß ziehen.

Dehnen Sie die Beinbeugemuskulatur, indem Sie im Stand bei völlig gestreckten Knien mit den Fingerspitzen dem Boden möglichst nahe kommen.

Dehnen die Wadenmuskulatur, indem Sie an einer Wand abgestützt mit einem Bein rückwärtig gestreckt – der jeweilige Fuß exakt nach vorne zeigend – das vordere Bein beugen.

Ihr,
Steffen Wacker

Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin.

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen- und Einzeltraining. Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

Aktuelle Gruppenztrainingsangebote:

Freitag // 19Uhr -20Uhr "In Bewegung kommen"

Aktuelle Workshopangebote:

05.12.2015 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II (ausgebucht)
02.04.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop III (ausgebucht)
06.08.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop I
03.12.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II

Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenes Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.

Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: www.schmerzfrei-deutschland.de