



## Inhalt:

1. Winterfreuden ohne Reue - Servus die Wadeln
2. Sanfte Dehnung freut die Wadeln
3. Fitballgymnastik, die sanfte Alternative
4. Energietipp des Monats
5. Impressum

## Winterfreuden ohne Reue - Servus die Wadeln

Die Wintersportler unter uns freuen sich schon auf die kommende Schisaison. Für viele bedeutet Wintersport Entspannung und Erholung. Doch allzu oft bezahlen wir dieses Vergnügen mit Muskel- und Gelenkschmerzen oder sogar mit Verletzungen.



Wichtig ist daher, sich gut auf den Wintersport vorzubereiten. Die Muskeln sollen ihre gelenksentlastende Funktion ausüben können. Aber Vorsicht! Die herkömmliche Schigymnastik der alten Schule mit Hüpfen, Springen, Schwitzen und oft mit einem Puls über 200 stärkt zwar die Schnellkraft, verkürzt aber die meist ohnehin schon verkürzten Muskeln noch mehr. Die verkürzten Muskeln können die Gelenke nicht mehr entlasten; Gelenkschmerzen oder gar Verletzungen sind die Folge.

Die Muskelfunktionen sollten daher von einem Sportarzt, einem Physiotherapeuten oder Ihrem Energiemasseur überprüft werden. Eine sofortige Kräftigung der Muskeln durch herkömmliche Schigymnastik ist ein Fehler, der die unerwünschten Zustände eher noch verstärkt.

### Sanfte Dehnung freut die Wadeln

Der richtige Weg zur Fitness führt über sanfte Dehnung der Muskeln. Das erreicht man am besten durch Gehen oder leichtes Laufen; nach etwa 10 Minuten werden die Muskeln dann sanft gedehnt. Die Dehnung darf nicht schmerzhaft sein; die Spannung sollte pro Muskel anfangs 1 Minute gehalten werden. Später kann noch länger gedehnt werden. Dabei ist die richtige Dehnposition wichtig: Schrittstellung und Abstützen gegen einen Widerstand.



### Fitballgymnastik, die sanfte Alternative

Andreas Buchberger nimmt seit Jahren an der Fitballgymnastik von Harald Wally teil. Er erzählt: Bei der Fitball-Gymnastik werden sämtliche Muskelgruppen aktiviert, gekräftigt und gedehnt. Wir lernen viele einfache Übungen für zuhause und unterwegs. Die Dehnung der Wadenmuskulatur mit Hilfe einer Stufe ist für mich eine ganz wichtige Übung, da ich beruflich sehr viel zu Fuß marschiere. Ich kann damit zwischendurch ganz einfach meine "Wadeln" dehnen und starken Muskelverkürzungen bzw. Knieschmerzen vorbeugen. Seither fühle ich mich auf meinen Beinen viel wohler.

[nach oben](#)

## Energietipp des Monats:

Massieren Sie mit beiden Daumen sanft die Triggerpunkte am Wadenmuskel (siehe Bild rote Punkte) das bringt Entlastung der verhärteten oder schmerzhaften Punkte und dadurch eine Entlastung der



Kniekehle. Dadurch wird der Druck vom Meniskus und auch von der Kniescheibe genommen, das Kniegelenk wird auch bei Belastung geschont. Nach der Massage noch einmal sanft die Muskulatur von Wade und Oberschenkelrückseite dehnen (mindestens 1 Minute).



Jeder hat verkürzte Wadenmuskeln. Gerade beim Schifahren oder Langlaufen wird die Verkürzung verstärkt. Der Wadenmuskel gehört jeden Tag gedehnt, z. B. im Sitzen, indem der Vorderfuß angehoben wird, soweit es möglich ist; die Spannung für 1 Minute halten.

[nach oben](#)

---

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0650/5958059

Mail: [harald.wally@energiemasseur.at](mailto:harald.wally@energiemasseur.at)

Homepage: [www.energiemasseur.at](http://www.energiemasseur.at)

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.