

Heute über 90-jähriges SoVD-Mitglied entwickelte erfolgreiches Muskeldehnungsprogramm

# Das Bett als schonende Trainingsbasis

Die Motivation zu einem von ihm entwickelten und als Marke beurkundetem Muskeldehnungsprogramm entstand vor einem sehr ernsten Hintergrund: Bei der operativen Entfernung seiner Gallenblase im Februar 1995 erlitt Gerhard Schacht wegen einer Narkoseunverträglichkeit ein totales Muskelversagen.

Aufgrund der massiven Lähmungserscheinungen verkürzten sich seine Muskeln und Sehnen. Die Folge waren unter anderem starke Schmerzen. Gerhard Schacht gab sich nicht auf. Er begann, seinen Körper gezielt zu trainieren. Die Idee, das Bett als Trainingsbasis für seine Übungen zu nutzen, ergab sich für den heute über 90-jährigen aus seinem fast gelähmten Zustand. Schacht entwickelte ein spezielles Übungsprogramm zur Muskeldehnung, das er konsequent anwandte. Neben einem weitgehenden Abbau von Schmerzen gewann er dadurch einen erheblichen Teil der Elastizität seiner Muskeln, Gelenke und Sehnen zurück.

„Im Gegensatz zu pharmazeutischen Präparaten hat mein Übungsprogramm außerdem positive Nebenwirkungen auf andere Organe“, sagt Gerhard Schacht. Die Überlegenheit seines „RSBS-Muskeldehnungsprogramms“ gegenüber anderen Trainingsformen besteht seiner Erfahrung heraus vor allem in folgenden Vorzügen: Zum einen schützt die Basis der Übungen – das Bett – vor den Gefahren einer Verletzung. Durch die Nachgiebigkeit der Bettunterlage empfindet der Übende beim Strecken, Spannen, Drehen, Wenden, Spreizen und Dehnen der Muskulatur und der Sehnen kein unangenehmes Druckgefühl. Die Übungen sind unabhängig vom Körpergewicht durchführbar. Und am Wichtigsten: Das Muskel- und Sehnen-Trainingsprogramm ist jedem zumutbar und kann in aller Regel ohne große Nachhilfe durchgeführt



Gerhard Schacht



Foto: Lasse Kristensen/fotolia

Das Bett als Basis der Übungen schützt vor Verletzungen.

werden. Die Wirksamkeit der Übungen hat nicht nur Schacht selbst erfahren. Sie wurde innerhalb der Physiotherapie bei verschiedenen Patienten nachgewiesen. U.a. kann damit eine auftretende Fibromyalgie (Muskelrheumatismus) erfolgreich gelindert werden. „Man

muss nicht krank sein, um von den Übungen zu profitieren“, betont Schacht, der keinerlei finanzielle Interessen verfolgt, sondern sein Programm gerne zur solidarischen Nutzung weitergeben möchte. „Auch zur Vorbeugung eignet sich die Muskeldehnung bestens.“ *veo*

## Körperflexibilität steigern trotz Beschwerden

Einzelne Übungen zur Sicherung einer guten Körperhaltung und Körperflexibilität werden nachfolgend beschrieben. Die vorgesehenen Dehnungssekunden sind Richtwerte und können vom Üben seiner Konstitution entsprechend unter- bzw. überschritten werden. Das gleiche gilt für die Häufigkeit der Wiederholung der Übungen, die alle im Zeitlupentempo auszuführen sind. Nach jeder Übung ist eine Minute zu pausieren. Während der Übung sollte ruhig geatmet werden.

### A Rückenlage-Übungen:

1. Bein gestreckt aufliegend gespannt nach links drehen und bis 5 Sekunden dehnen, dann nach rechts drehen und bis 5 Sekunden dehnen.
2. Die gleiche Übung mit auf 10 cm angehobenem Bein.
3. Bein auf 20 cm anheben, Fuß im Uhrzeigersinn und anschließend in entgegengesetzter Richtung kreisen.
4. Fuß aufliegend nach vorn und hinten strecken und jeweils 5 Sekunden dehnen.
5. Beine 30 Grad vom Körper gespreizt aufliegend im Wechsel strecken und jeweils 20 Sekunden die Beckenmuskulatur dehnen.
6. Bein und Fuß gestreckt gegen die Bettwand stemmen und bis 10 Sekunden dehnen.
7. Bein angewinkelt, beide Hände umfassen das Schienbein und drücken das Bein gegen den Oberschenkel. Muskeln und Sehnen bis 10 Sekunden dehnen.
8. Gleiche Übung wie unter 7. und dabei Fuß drehen.
9. Gleiche Übung wie unter



Illustration: Matthias Herrndorff  
Muskeln und Sehnen dehnen.

7. und Finger zwischen die Zehen schieben.
10. Gleiche Übung wie unter 7. und Bein nach links und rechts bewegen.
11. Beide Hände hinter dem Kopf falten und den Kopf nach links und rechts jeweils bis 10 Sekunden dehnen.
12. Hände hinter dem Kopf falten, Kopf anheben und nach links und rechts jeweils bis 10 Sekunden dehnen.
13. Hände gefaltet mit halber Neigung nach vorn gestreckt bis 20 Sekunden dehnen.
14. Die Finger beider Hände gespreizt mit den Handinnenflächen zusammendrücken und 10 Sekunden dehnen.
15. Körper langsam von der einen Seite auf die andere rollen.

### B Seitenlagen-Übungen:

1. Bein gestreckt auf 20 cm Höhe anheben und nach A 1. üben.
2. Beine und Becken im Wechselzug in Fuß- und Kopf-



Hüfte kreisen in Seitenlage.

- richtung strecken und bis 10 Sekunden dehnen.
3. Becken sehr langsam kreisförmig bewegen und Muskulatur dehnen.
4. Arm im Schulterbereich sehr langsam kreisend bewegen.
5. Arm seitlich gespannt ausgestreckt mit gespreizten Fingern drehen und bis 10 Sekunden dehnen.
6. Auf Unterarm gestützt sehr langsam kreisende Bewegungen des Hüft- und Schulterbereiches ausführen.
7. Rücken in Katzenbuckelstellung bringen und bis 10 Sekunden dehnen.

### C Bauchlage-Übungen:

1. Bein gestreckt anheben und bis 5 Sekunden dehnen.
2. Beine im Wechselzug strecken und bis 10 Sekunden dehnen.
3. Arme gestreckt anheben und bis 5 Sekunden dehnen.
4. Unterarme vor der Brust aufliegend, Kopf nach links



Arme in Bauchlage strecken.

- und rechts drehen und jeweils 5 Sekunden dehnen.

### Sonstige Übungen:

1. Auf dem Bettrand sitzend, Hände an der Bettkante, Körper ganz langsam ohne Muskel-Anspannung kreisend bewegen.
2. Im Hochzeihenstand Beinmuskulatur bis 10 Sekunden dehnen.
3. Hängen und Dehnen der Wirbelsäule bis 5 Sekunden.
4. Auf gepolstertem Fußboden knien und den Rumpf nach hinten 5 Sekunden dehnen.
5. Kniestellung wie unter 4. und Rumpf zu den Seiten 5 Sekunden dehnen.
6. Sitzend den Kopf kreisend über Nacken, Schultern und Brust bewegen.
7. Gesichtsmassage mit Handballen und Kopfmassage mit Fingerkuppen.
8. Zugband und Biegehandeln können ergänzend nach individuellem Leistungsvermögen genutzt werden.



Körper langsam kreisen.

Äußerst wirksam sind die Übungen vor allem, weil:

- die Dehnung nach Sekunden und im Zeitlupentempo erfolgt,
- es positive Nebenwirkungen auf fast alle anderen Organe des Körpers gibt,
- ein hoher Anteil aller 656 Muskeln erfasst wird, und
- es eine Einheit von Atmung und Übung gibt.

Gerhard Schacht ist ein gutes Beispiel für den wissenschaftlich erwiesenen Grundsatz „Wer sich bewegt, lebt länger“. Aus seiner Erfahrung heraus wird dieser Leitsatz durch die Effizienz des von ihm entwickelten Programmes in mehrfacher Hinsicht qualitativ gesteigert. Wichtig sind ihm dabei die Aspekte der Wirksamkeit,

Wirtschaftlichkeit, Solidarität und Autonomie. So ist das Programm jedem, ob jung oder alt, gesund oder krank, zu empfehlen.