

LEXIE WILLIAMSON

STRETCHING BIBEL

Die besten Übungen
für maximale Fitness
und Beweglichkeit

© des Titels »Stretching-Bibel« (ISBN 978-3-7423-0477-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva





EINFÜHRUNG

© des Titels »Stretching-Bibel« (ISBN 978-3-7423-0477-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Es gibt 101 Gründe fürs Dehnen

Zu diesen Gründen gehören: um gerader zu sitzen, aufrechter zu stehen, sich freier zu bewegen, Verletzungen vorzubeugen, Stress abzubauen, sich jünger zu fühlen, den Golf-schwung zu optimieren und besser zu schlafen.

Die *Stretching-Bibel* bietet Ihnen einfach und verständlich erklärte Dehnübungen und -programme – egal, warum Sie flexibler und beweglicher werden wollen. Die Dehnprogramme sind für verschiedene Altersgruppen (Kinder, Jugendliche und Senioren), für verschiedene Berufe (Pendler, Schreibtisch- und Handarbeiter), für kurze Zeitspannen (Fünf-Minuten-Programme) und für jedes Niveau (Einsteiger, Fortgeschrittene und Erfahrene) geeignet.

Die Dehntechniken sind nach anatomischen Bereichen eingeteilt, wie Rücken und Seiten oder Oberschenkel. Diese Übungen sind zum Beispiel auf Schmerzen im unteren Rücken, verkürzte Beinbizepse oder steife Schultern ausgerichtet. Der letzte Teil enthält gezielte Aufwärm- und Cool-down-Stretchingprogramme für 20 Sportarten: von American Football bis Krafttraining.

Als Yoga Sports Coach™ habe ich Athleten in den vergangenen Jahren sportartenspezifisches Yoga nähergebracht und festgestellt, dass sich das Interesse an sogenanntem Flexibilitätstraining innerhalb der Sport-Community verzehnfacht hat. Der Fokus dieser Sportler liegt aber nicht unbedingt darauf, sich zu einer Bretzel zu verbiegen (auch wenn es hier Dehnübungen für Erfahrene gibt, die sich intensiver stretchen

möchten), sondern auf einfachen, funktionellen Techniken, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und Muskelkater nach dem Sport vorzubeugen.

Yoga und Pilates werden weltweit immer beliebter, und das zeigt, dass viele Menschen Dehnübungen machen möchten, weil es sich gut anfühlt. Manche arbeiten viel am Schreibtisch und müssen sich bewegen und Muskelverspannungen abbauen. Andere sind auf der Suche nach einem mentalen und physischen »Platz« in einer stressigen Welt. Unabhängig von Alter und Beruf, von den Umständen und dem empfundenen Flexibilitätsniveau gibt es für jeden die passenden Dehnübungen. Blättern Sie also einfach mal durch und probieren Sie sie aus. Viel Spaß dabei!

Um die Schreibtischarbeit auszugleichen

Heutzutage verbringen viele von uns viele Stunden pro Tag am Schreibtisch. Hinzu kommt die Zeit, die wir fürs Pendeln aufbringen. Diese langen Zeiträume, in denen wir sitzen, können sich negativ auf den Körper auswirken. Die vielleicht größten Nebenerscheinungen von langem Sitzen sind Schmerzen und Beschwerden im unteren Rücken. Mit einfachen Dehnübungen können Sie sich den ganzen Tag lang wohlfühlen und die Auswirkungen der Arbeit im Sitzen abmildern. Viele Techniken sind so einfach und unauffällig, dass Ihre Kollegen nicht einmal merken werden, dass Sie sich gerade stretchen.

Siehe Schreibtischarbeiter-Programm (siehe Seite 120).

Um im Alter beweglich zu bleiben

Unser Bewegungsumfang kann sich (muss sich aber nicht) im Laufe der Jahre langsam verringern. Die physiologischen Veränderungen führen zusammen mit weniger Aktivität zu steifen Gelenken. Mit regelmäßigem Dehnen kann jedoch ein gutes Flexibilitätsniveau erhalten werden. Viele meiner besten Yogaschülerinnen sind ältere Damen, die mich mit ihren starken, geschmeidigen Körpern auf der Matte übertrumpfen: das Ergebnis lebenslangen Stretchings. Andererseits ist es aber auch nie zu spät, mit dem Dehnen anzufangen. Der Fokus liegt in dem Fall nicht darauf, die Zehen zu berühren oder den Körper gewaltsam in Gymnastikposen zu bringen, sondern auf sanften, lockernden Bewegungen, die die Durchblutung verbessern, die Energie erhöhen und alltägliche Bewegungen erleichtern.

Siehe Dehnübungen für Senioren (siehe Seite 134).

Um Verletzungen vorzubeugen

Sich nach dem Laufen oder Radfahren oder auch nach nichtsportlichen Aktivitäten wie Schneeschippen oder Rasenmähen zehn Minuten lang zu dehnen, verringert das Verletzungsrisiko enorm. Diese Art des Stretchings dient der Prävention oder Prehabilitation, nicht der Rehabilitation (für letztere sollten Sie sich an einen Physiotherapeuten wenden). Sportler wissen, dass sie sich dehnen *sollten*, sind sich aber manchmal unsicher, welche Übungen sie für ihre Sportarten ausprobieren sollten, oder wiederholen immer wieder dieselben Übungen,

die nicht speziell auf ihre Disziplin ausgerichtet sind. Abgesehen davon, dass Stretching Sportlern hilft, Verletzungen vorzubeugen, kann es auch die Muskelkaterwahrscheinlichkeit oder die physiologische Beeinträchtigung reduzieren, 24 bis 48 Stunden nach vielen Kniebeugen die Knie nicht mehr beugen zu können, um die Treppe herunterzugehen.

Siehe Dehnübungen für verschiedene Sportarten (siehe Seite 156).

Um die Haltung zu verbessern

Der moderne Lebensstil bringt es mit sich, dass wir viel sitzen, sei es beim Fahren, Pendeln, bei der Schreibtischarbeit oder beim Entspannen auf dem Sofa. Die Versuchung, krumm zu sitzen, ist allgegenwärtig. Schwerkraft und Zeit spielen bei falscher Haltung ebenfalls eine Rolle. Aber ein paar einfache Dehnübungen, kombiniert mit Kräftigungsübungen für den Rücken, können den Ursachen entgegenwirken und zu einer gesünderen, aufrechteren Haltung führen, die sich gut anfühlt und durch die Sie Selbstbewusstsein ausstrahlen. Viele Bewegungen sind sehr einfach, wie beispielsweise die Schultern nach hinten zu ziehen und die Schulterblätter zusammenzudrücken. Sie flößen Ihnen aber allmählich ein Bewusstsein dafür ein, wie Sie sitzen oder stehen. Stretching kann die Haltung stark beeinflussen, vor allem wenn es mit Rückenkräftigungsübungen wie der Kobra auf Seite 54 verbunden wird.

Siehe Programm für eine bessere Haltung (siehe Seite 128).

Um Stress abzubauen

Stress ist im Wesentlichen ein mentales Phänomen und resultiert gewöhnlich daraus, dass man sich den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen fühlt. Die Auswirkungen sind jedoch teilweise physisch relevant: zusammengebissene Zähne, ein sich drehender Magen und verspannte Muskeln, insbesondere im Schulterbereich. Stretching löst diese Muskelverspannungen. Sanfte Bewegungen, wie Kopfdrehen oder entspannende Dehnübungen, können den Kopf zur Ruhe kommen lassen. Dieser beruhigende Effekt wird verdoppelt, wenn Dehnen mit tiefem Atmen kombiniert wird. Viele Menschen in der westlichen Welt strömen in die Yogastunden, weil sie dort durch ein System aus physischem Stretching und Atmen Stress abbauen. Yoganeu-

linge wenden sich danach manchmal auch der mentalen Kontrolle durch Meditationstechniken zu, aber die Mehrheit bleibt bei dem einfachen Vergnügen, auf einer Matte zu liegen und die Arme über den Kopf zu strecken oder andere Dehnübungen durchzuführen.

Siehe Stressabbau-Programm (siehe Seite 138).

Um Schlaflosigkeit zu bekämpfen

Man nimmt an, dass ein Drittel aller Menschen an Schlaflosigkeit leidet, und die meisten von uns erleben Zeiten, in denen sie schlecht schlafen. Regelmäßiges Dehnen vor dem Zubettgehen kann Teil eines Entspannungsprozesses werden und Stress abbauen, der vielleicht die Schlaflosigkeit verursacht. Diese Übungen können sowohl



abends das Einschlafen als auch in den frühen Morgenstunden das Wiedereinschlafen fördern, sollte die Schlaflosigkeit dann zuschlagen. Sie werden als »passive Dehnübungen« bezeichnet, da sie kein Gleichgewicht und keine Kraft erfordern und auf Entspannung abzielen.

Siehe Programm Entspannung vor dem Schlafen (siehe Seite 140).

Um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern

Denken Sie an einen Golfer, der in Vorbereitung auf den Durchschwung den Oberkörper eindreht, an einen Fußballer, der nach einem Ball hechtet, oder an einen Gewichtheber, der tief in die Hocke geht, und es wird deutlich, dass Flexibilität die Leistung erhöhen kann. Natürlich kann man die Leistung nicht durch Stretching allein steigern, aber eine Kombination aus Flexibilitäts- und Krafttraining kann für Amateur- und Profisportler große Vorteile bringen. Außerdem kann eine verbesserte Beweglichkeit Athleten helfen, die Positionen einzunehmen, die sie einnehmen möchten – ob Triathleten, die auf dem Rad den Oberkörper tief halten, um den Luftwiderstand zu verringern, oder Tennisspieler, die sich zur Seite werfen, um einen Ball zu erreichen.

Siehe Dehnübungen für verschiedene Sportarten. Suchen Sie dort Ihre Disziplin (siehe Seite 156).

Stretchingarten

Es gibt eine verwirrende Anzahl von Stretchingarten. Der Einfachheit und Klarheit halber

konzentriert sich dieses Buch hauptsächlich auf folgende Arten: auf »statische« und »dynamische« Übungen sowie ein paar »mit Unterstützung« oder mit einem Partner. Wendet man statische und dynamische Techniken zusammen an, können sie die beiden Komponenten der Flexibilität verbessern: die Muskellänge und den Bewegungsumfang der Gelenke.

Statisch

Wenn Menschen vom Dehnen sprechen, meinen sie meist statisches Dehnen oder eine Dehnung zu halten, ohne sich dabei zu bewegen. Diese Methode bringt zwar nicht die spektakulären Ergebnisse, die andere Stretchingarten versprechen, wird aber für die sicherste Art gehalten. Die Muskeln werden entspannt und anschließend dadurch gedehnt, dass man sich dreht, nach vorn oder hinten beugt und diese Position hält. Der Muskel wird langsam gedehnt, bis man eine Spannung spürt oder die Dehnschwelle erreicht wurde. Wippende oder ruckende Bewegungen, zum Beispiel im Sitzen die Fußsohlen gegeneinander zu legen und die Knie auf und ab zu bewegen, können dazu führen, dass der Muskel sich kontrahiert, was das Gegenteil des gewünschten Ergebnisses bewirkt. Dieselbe Kontraktionsreaktion kann hervorgerufen werden, wenn man sich zu schnell dehnt. Häufig zeigen Zittern und Grimassen an, dass man zu früh zu viel getan hat. Passiert Ihnen das beim Stretchen, sollten Sie die Dehnung lösen, langsam und tief durchatmen und erneut beginnen.

WIE LANGE SOLLTE ICH EINE DEHNUNG HALTEN?

Laut Studien ist eine Länge von 30 Sekunden der ideale Zeitraum für das Halten einer Dehnung. Danach wird nur wenig Flexibilität hinzugewonnen. Die Antwort hängt natürlich immer davon ab, wen man fragt. Sportwissenschaftler würden wahrscheinlich sagen, 20 bis 30 Sekunden, während man bei manchen Yogarichtungen drei Minuten lang in einer Position verharret. Meiner Meinung nach kommt es auch darauf an, was Sie vor dem Stretching getan haben und welche Muskelgruppen Sie anvisieren. Eine Minute wäre für

die Dehnung der feinen Nackenmuskulatur, wenn sie ein bisschen steif ist, sehr lang, aber nach einer langen Radtour können Sie die Dehnung der größeren, dickeren Hüftmuskeln zwei Minuten lang halten und sogar noch verstärken. Wenn Sie sich zur Entspannung stretchen, sollten Sie die Dehnung ebenfalls länger halten. Das spiegelt sich auch in den Programmen wider, die vor dem Zubettgehen und zum Stressabbau durchgeführt und später im Buch vorgestellt werden.

Dynamisch

Der Begriff »dynamisch« ist nicht genau definiert, aber in diesem Buch bezeichnet er kontrollierte, rhythmische Bewegungen, die hauptsächlich während des Aufwärmens absolviert werden. Diese Bewegungen sind sanft, langsam und gehen nicht über den normalen Gelenkbewegungsumfang einer Person hinaus. Sie sind bequem und einfach, zum Beispiel das Vor- und Zurückschwingen eines Beins oder das Schulterkreisen. Das Hauptziel besteht darin, die Herzfrequenz leicht zu erhöhen und die Durchblutung des Körperteils zu verstärken, den Sie entweder anschließend intensiver dehnen möchten oder den Sie beim Sport beanspruchen.

Sportler können auch dynamische Bewegungen wählen, die ihre Disziplin nachempfinden, wodurch sie die Bewegungsmuster verinnerlichen, bevor sie den Schläger in die Hand nehmen

oder auf der Bahn laufen. Athleten können diese Bewegungen schneller und dynamischer gestalten, indem sie sie im Gehen oder Springen durchführen, aber nur, wenn sie unverletzt sind und vorsichtig vorgehen.

Muss man sich aufwärmen oder dynamisch stretchen, bevor man statische Dehnungen hält? Es hilft auf jeden Fall, vor allem wenn Sie sich sehr steif fühlen, viel sitzen oder schon ein bisschen älter sind. Warme Muskeln reagieren besser auf Stretching.

Mit Unterstützung oder Partner

Der Bereich »Dehnübungen für verschiedene Sportarten« enthält einige Techniken, die mithilfe eines Partners durchgeführt werden. Entweder stretcht man sich gleichzeitig oder abwechselnd, um die Muskeln des jeweils anderen zu dehnen.

Arbeiten Sie mit einem Partner zusammen, dem Sie vertrauen, und sprechen Sie während des Dehnprozesses miteinander. Wenn Sie derjenige sind, der unterstützt, fragen Sie Ihren Partner regelmäßig, wie er sich fühlt, und achten Sie auf Anzeichen von Unwohlsein (wie Grimassen), die darauf hinweisen können, dass Sie zu schnell oder zu weit drücken. Stretching mit Partner ist auch eine tolle Möglichkeit, den Zusammenhalt innerhalb einer Sportmannschaft zu stärken.

Was bestimmt die Flexibilität?

Der Flexibilitätsgrad, über den Sie verfügen, wird von verschiedenen Faktoren bestimmt, von denen Sie einige (wie Genetik) nicht kontrollieren können. Daher hängt es von Ihrem Körper ab, welche Dehnübungen Sie auswählen sollten. Was dem einen wie eine Übung »für Erfahrene« erscheint, kann für den anderen »sanft« sein. Versuchen Sie nie, ein Bild von einer Dehnung für Erfahrene nachzuahmen, wenn sie nicht zu Ihrem Körper passt oder Unbehagen oder Schmerzen verursacht. Man kann es nicht oft genug betonen: Das einzig Wichtige ist, dass Sie spüren, dass die richtigen Muskeln gedehnt werden.

Die Flexibilität wird von einer Reihe von Faktoren bestimmt. Dazu zählen:

- **Geschlecht** Laut Studien haben Frauen im Bereich der Hüfte, Knie und Sprunggelenke einen größeren Bewegungsumfang als Männer. Studien, die die Beweglichkeit des Oberkörpers, wie etwa den Bewegungsumfang

der Schultern, zwischen den Geschlechtern vergleichen, liefern weniger eindeutige Ergebnisse. Demnach haben Frauen auf manchen Ebenen einen größeren Bewegungsumfang, während Männer sich auf anderen hervortun.

- **Alter** Mit dem Alter können Muskeln sowie die stützenden Bänder und Sehnen steifer werden, aber weniger Aktivität kann auch ein wichtiger Grund sein, warum unsere Beweglichkeit nachlässt. Außerdem ist weniger schmierende Gelenkflüssigkeit vorhanden. Stretching und andere Aktivitäten verbessern die Schmierung jedoch allmählich, bis Bewegungen wieder einfacher werden. »Eine Analogie besteht darin, einen Tropfen Öl auf ein Tor zu geben und es zu öffnen und zu schließen, bis es aufhört, zu quietschen«, erklärt Dr. Mark S. Lachs, Direktor des Centre for Aging Research and Clinical Care am Weill Medical College der Cornell University in New York.
- **Genetik** Die genaue Zusammensetzung des Bindegewebes aus Elastin und Kollagen ist genetisch bedingt. Das erklärt, warum manche Menschen von Natur aus gelenkig zu sein scheinen. Durch regelmäßiges, gewissenhaftes Dehnen kann man die elastischen Eigenschaften der Muskeln und die Flexibilität jedoch verbessern. Meiner Erfahrung nach stretchen sich diejenigen, die am schnellsten deutlich flexibler werden, mindestens drei- oder viermal pro Woche.
- **Körperproportionen** Ein Mann mit breiten Schultern hat vielleicht einfach aufgrund

WAS IST FLEXIBILITÄT?

Der Begriff Flexibilität bedeutet, den vollen Bewegungsumfang eines Gelenks zu erreichen, zum Beispiel in der Lage zu sein, das Schultergelenk 360 Grad frei zu rotieren, wenn Sie die Schulter kreisen. Der volle Bewegungsumfang ist ideal, weil er es den Gelenken ermöglicht, sich an Belastungen anzupassen, denen der Körper ausgesetzt wird, und das Verletzungsrisiko senkt. Ein gutes Motto für den Bewegungsumfang lautet: »Wer rastet, der rostet.« Um den vollen Bewegungsumfang zu

erreichen, müssen wir uns sowohl auf den Bewegungsumfang des Gelenks selbst (der Bewegungsumfang, der im Gelenk zur Verfügung steht) als auch auf die Muskellänge (die Dehnfähigkeit eines Muskels, der über dieses Gelenk verläuft) fokussieren. Die Techniken in diesem Buch zielen sowohl auf den Bewegungsumfang des Gelenks ab, beispielsweise durch dynamisches Kopfkreisen oder Beinschwingen, als auch – durch statisches oder lang anhalten-des Stretching – auf die Muskellänge.

WANN SOLLTE ICH MICH DEHNEN?

Wann immer Sie daran denken: wenn Sie darauf warten, dass das Wasser kocht, beim Duschen oder beim Fernsehen. Manche dehnen sich gerne morgens, während andere sich lieber nach der Arbeit stretchen, um Stress abzubauen und sich zu entspannen. Dehnen

Sie sich außerdem vor und nach dem Sport. Machen Sie vor dem Training sanfte, lockernde Bewegungen und heben Sie sich die länger gehaltenen oder statischen Übungen für hinterher auf. Wenig und oft ist ideal, aber tun Sie, was Sie können.

seiner Körperform Probleme, Schulterdehnübungen für Erfahrene durchzuführen. Dieses Problem kann man gewöhnlich mit Stretchinghilfsmitteln wie Bändern umgehen. Kürzere Beine und ein langer Rumpf führen hingegen dazu, dass bestimmte Dehnübungen einfacher

sind, wie zum Beispiel im Sitzen oder Stehen die Zehen zu berühren. Das bedeutet jedoch nicht, dass jemand mit einer solchen Körperform die Beinbizeps nicht dehnen muss – bei ihm sieht die Übung nur einfach aus.

SIEBEN REGELN FÜR SICHERES STRETCHING

Wie bei jeder anderen Aktivität kann man Muskeln auch beim Dehnen verletzen, wenn man es übertreibt oder zu schnell vorgeht. Befolgen Sie diese sieben einfachen Regeln, um sicherzugehen, dass Ihr Stretchingprogramm Ihnen nützt und nicht schadet:

1 Dehnen Sie keine kalten Muskeln. Schnelles Gehen oder lockernde Bewegungen wie Armkreisen erhöhen die Körpertemperatur und machen die Muskeln nachgiebiger und empfänglicher für Stretching.

2 Dehnen Sie nicht zu früh zu stark. Als Reaktion auf schnelles, aggressives Stretching kontrahieren sich Muskeln, was das genaue Gegenteil einer Dehnung bewirkt. Beginnen Sie an der »Dehnschwelle«, wo Sie eine leichte Spannung spüren, und verstärken Sie die Dehnung allmählich. Dadurch überwinden Sie den natürlichen Mechanismus des Körpers, sich »zum Schutz zusammenzuziehen«.

3 Stretching sollte nicht schmerzhaft sein. Beim Dehnen sollten Sie keine Grimassen ziehen oder zittern. Das ruft nur die Schutzmaßnahmen des Körpers hervor und sorgt dafür, dass sich die Muskeln noch mehr verspannen.

4 Holen Sie bei Verletzungen Expertenrat. Stretching ist eine großartige Möglichkeit, um häufig auftretenden Überlastungsverletzungen vorzubeugen, gehört aber nicht unbedingt zu einem Rehabilitationsplan. Halten Sie Rück-

sprache mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt, bevor Sie den verletzten Bereich dehnen.

5 Halten Sie die Dehnung 20 bis 60 Sekunden lang. Für manche ist es eine Herausforderung, die Geduld aufzubringen, eine statische Dehnung zu halten, aber nach einem Lauf auf einem Bein zu stehen, das andere anzuheben und flüchtig fünf Sekunden lang daran zu ziehen, verlängert die Oberschenkelmuskulatur oder den M. quadriceps femoris nicht. Halten Sie die Position 20 bis 60 Sekunden lang oder führen Sie eine dynamischere Abfolge durch, die die Muskeln in Bewegung hält und bei der Ihr Interesse nicht nachlässt.

6 Vergessen Sie nicht, zu atmen. Eine langsame, tiefe Atmung unterstützt den Stretchingprozess, indem sie die parasymphatische »Ruhe- und Regenerationsreaktion« des Körpers hervorruft – das Gegenteil der verstärkten »Kampf-oder-Flucht-Reaktion«. Dies entspannt die Muskulatur, was wiederum das Dehnen unterstützt. Wenn tiefes Atmen etwas Neues für Sie ist, atmen Sie einfach langsamer und durch die Nase.

7 Lösen Sie die Dehnung langsam. Lassen Sie sich beim Lösen der Dehnung Zeit, vor allem wenn Sie die Position länger als eine Minute gehalten haben, da Sie sich beim schnellen Lösen am unteren Rücken verletzen könnten. Das ist besonders relevant, wenn Sie sich im Stand oder im Sitzen nach vorn gebeugt haben, um die Beinbizeps zu dehnen.

WIE FLEXIBEL BIN ICH?

Es ist einfach, sich als »gelenkig« oder als »steif« einzustufen. In Wahrheit sind die meisten Menschen ein bisschen von beidem, je nachdem, welchen Bereich des Körpers sie dehnen. Ihnen fällt es vielleicht schwer, die Zehen zu berühren, aber Sie sind dafür außergewöhnlich flexibel in der Hüfte, wenn Sie sich wie ein Frosch mit gebeugten Beinen und sich berührenden Fußsohlen auf den

Rücken legen. Flexibilität bezieht sich daher immer auf ein bestimmtes Gelenk oder auf einen bestimmten Muskel. Es gibt verwirrend viele Tests, mit denen Sie Ihre Flexibilität messen können, falls Sie Ihre Fortschritte genau überprüfen möchten. Arbeiten Sie ansonsten einfach innerhalb Ihrer Grenzen und genießen Sie das Dehnen wegen der vielen Vorteile, die es mit sich bringt.

Stretchinghilfsmittel und -ausrüstung

Ein einfaches Hilfsmittel wie eine alte Krawatte, ein Bademantelgürtel oder ein spezieller Yogagurt aus Baumwolle können Menschen mit begrenzter Flexibilität eine ganz neue Welt des Dehnens eröffnen und sie die richtige Position einnehmen lassen. Ein klassisches Beispiel dafür ist das Stretching der Beinbizepse im Sitzen, wobei die Beine gestreckt sind und man sich nach vorn beugt, um die Zehen zu berühren. Mehr als die Hälfte der Menschen dehnt dadurch lediglich

den unteren Rücken. Wenn man einen Gurt unter die Fußsohlen legt und aufrechter sitzt, werden die richtigen Muskeln gedehnt: die Beinbizepse. Vielleicht hilft es Ihnen auch, sich auf den Rand eines Kissens oder auf einen Yogahartschaumblock zu setzen. Dadurch wird das Becken nach vorn gekippt, was den Druck vom Rücken nimmt. Bei Yogastunden verteile ich immer Gurte und Blöcke, um allen Flexibilitätsniveaus gerecht zu werden, und empfehle jedem mit einem eingeschränkten Bewegungsumfang, beides zu benutzen. Hier sind ein paar nützliche Hilfsmittel:

Stretchinghilfsmittel 1: Gurt

Gurte kann man auf verschiedene Arten einsetzen. Beispielsweise kann man sie um die Füße schlingen, um im Sitzen die Beinbizepse zu dehnen oder man kann damit die Schulterdehnung unterstützen. Sie müssen keinen speziellen Yogagurt aus Baumwolle kaufen. Eine alte Krawatte oder ein Bademantelgürtel sind eine gute Alternative. Es folgen drei Beispiele für die Benutzung eines Gurts:

1 Dehnung der Beinbizepse im Liegen mit Gurt Wenn man einen Gurt um die Fußsohle schlingt, ist diese klassische Dehnübung für die Beinbizepse für jeden machbar, wie fest die Muskeln auch sein mögen. Sie können die Intensität steuern, indem Sie die Hände am Gurt entlangwandern lassen, um das Bein näher zu sich zu ziehen oder es weiter von Ihrem Oberkörper wegbewegen zu lassen.



2 Dehnung mit Gurt über dem Kopf Ein Gurt bietet eine einfache Möglichkeit, die Brust zu »öffnen« und die oberen Brustmuskeln, darunter

den M. pectoralis major und minor, zu dehnen – ein tolles Gefühl, vor allem, wenn Sie vor dem Computer saßen oder Auto oder Rad gefahren sind.



3 Dehnung des M. quadriceps femoris im Liegen Wenn Sie bei dieser Übung, bei der Sie auf dem Bauch liegend die Oberschenkelvorderseite dehnen, den Fuß nicht erreichen können, legen Sie einen Gurt um das Sprunggelenk, halten Sie beide Enden fest und ziehen Sie sanft die Ferse zum Gesäß. Oder benutzen Sie einen Gurt bei der Version dieser Übung, die im Stand durchgeführt wird.



Stretchinghilfsmittel 2: Hartschaumblock oder Kissen

Der Hauptzweck eines Yogahartschaumblocks oder eines herkömmlichen Kissens besteht darin, das Dehnen im Sitzen bequemer zu machen, insbesondere für diejenigen mit einem verspannten Beinbizeps, einem steifen Rücken oder mit Problemen im unteren Rücken. Sie können auch den Schneidersitz erleichtern. Es folgen drei Beispiele für die Benutzung eines Hartschaumblocks oder eines Kissens:

1 Dehnung der Beinbizeps im Sitzen Wenn Sie bei dieser Übung normalerweise ein Ziehen im unteren Rücken spüren, setzen Sie sich auf den Rand eines Blocks oder Kissens. Dadurch wird das Becken nach vorn gekippt, der Druck auf den Rücken lässt nach und die Dehnung wird auf die Zielmuskulatur verschoben: die Beinbizeps.



2 Schmetterling oder Schneidersitz Das Sitzen auf einem Block oder Kissen hebt die Hüfte an, wodurch Positionen, bei denen die Knie weit auseinander sind, wie beim Schmetterling oder Schneidersitz, bequemer werden. Legen Sie alternativ Blöcke oder Kissen unter die Knie.



3 Den Kopf stützen Falls der Kopf nach hinten geneigt ist, wenn Sie sich hinlegen, legen Sie ihn auf ein Kissen oder einen Block, um ihn in eine Linie mit der Wirbelsäule zu bringen. Dann sind Sie in der richtigen Position, um Dehnübungen in Rückenlage durchzuführen, ohne den Nacken zu belasten.



Stretchinghilfsmittel 3: Hartschaumklotz

Hartschaumklötze kann man im Yoga- oder Pilateszubehörhandel kaufen. Diese robusten, aber leichten, rechteckigen Klötze sind sehr nützlich, vor allem wenn Ihr Bewegungsumfang eingeschränkt ist oder Sie Schmerzen im unteren Rücken haben. Sie »bringen den Boden zu Ihren Händen«, sodass Sie den unteren Rücken bei Dehnübungen, bei denen Sie sich nach vorn beugen, nicht runden müssen, um den Boden zu erreichen. Es folgen drei Beispiele für die Benutzung eines Klotzes:

1 Im breiten Stand nach vorn beugen Wenn Sie nicht flexibel genug sind, um die Handflächen zum Boden zu bringen, oder Ihren verletzten unteren Rücken schonen möchten, stützen Sie die Hände auf zwei aufrecht stehende Klötze.



2 Tiefer Ausfallschritt Stellen Sie auf beiden Seiten einen Klotz neben die Hüfte, auf den Sie die Hände stützen. Dadurch stabilisieren Sie den Körper und können sich darauf konzentrieren, die Hüfte im Ausfallschritt weiter abzusenken.



3 Eidechse Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und bringen Sie den linken Fuß außen neben die linke Hand. Senken Sie die Hüfte ab. Verharren Sie entweder mit gestreckten Armen in dieser Position oder senken Sie sich langsam auf die Unterarme ab. Ein Klotz unter jedem Unterarm hebt das Bodenniveau an und stellt eine Stütze für den Oberkörper dar, sodass Sie sich darauf konzentrieren können, die Hüfte und die Oberschenkelinnen-seite zu dehnen.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



ZUR BENUTZUNG DIESES BUCHS

Wenn Sie sich fragen, wie Sie sich am besten in diesem Buch orientieren, finden Sie hier eine kurze Anleitung. Entscheiden Sie, was Sie von der unten stehenden Liste erreichen möchten, und gehen Sie zu dem entsprechenden Abschnitt. Hier sind ein paar Beispiele:

- **Eine einzelne Dehnübung für einen bestimmten anatomischen Bereich oder Muskel, wie den Beinbizeps, den M. trapezius oder den M. quadriceps femoris.** Der Abschnitt »Dehnübungen für verschiedene Körperteile« bietet eine Auswahl von Dehnübungen für Nacken und Schultern, Handgelenke und Hände, Rücken und Seiten, Hüfte und Gesäß sowie für die Oberschenkel, Unterschenkel und Füße. Sie sind in Übungen im Stand, Sitzen und Liegen eingeteilt und haben unterschiedliche Intensitäten. Jeder anatomische Bereich beginnt mit einer Reihe von zielgerichteten Aufwärmbewegungen, um Sie auf die anschließenden, intensiveren statischen Dehnübungen vorzubereiten.
- **Eine Abfolge von Dehnübungen für einen bestimmten anatomischen Bereich oder Muskel** Zum Abschluss jedes anatomischen Bereichs in »Dehnübungen für verschiedene Körperteile« finden Sie vier Fünf-Minuten-Programme, sodass Sie leicht einzelne Übungen für diesen Körperbereich aneinanderreihen können.
- **Dehnübungen mit Stuhl für diejenigen, die nicht so beweglich sind oder sich von einer Krankheit erholen** Die meisten klassischen Dehnübungen kann man so

anpassen, dass sie im Sitzen durchgeführt werden können. Schlagen Sie das Programm »Dehnübungen für Senioren« und die »Ganzkörperflexibilitätsprogramme für Einsteiger« auf. Sie befinden sich im Abschnitt »Dehnprogramme«.

- **Eine Abfolge für diejenigen, die sich für »steif« halten. Probieren Sie das Programm »Acht Dehnübungen mit Gurt« (siehe Seite 136) aus** Es ermöglicht denjenigen, die nicht so flexibel sind, eine Reihe von Übungen mithilfe eines Yogagurts aus Baumwolle, Bademantelgürtels oder einer Krawatte durchzuführen. Sehen Sie sich auch die beiden Ganzkörperflexibilitätsprogramme für Einsteiger an. Die Programme Ganzkörperflexibilität für Einsteiger, Fortgeschrittene und Erfahrene wiederholen Versionen derselben Dehnübungen, aber die Übungen werden immer schwieriger oder intensiver, wenn Sie eine Stufe höher gehen. Wenn Sie Ihre Flexibilität verbessern möchten, können Sie also zu der etwas intensiveren Variante übergehen.
- **Dehnübungen für Erfahrene und für biegsamere Menschen** Sollten Sie von Natur aus sehr gelenkig sein oder viel Zeit ins Flexibilitätstraining investieren, zum Beispiel weil Ihre Sportart es verlangt, wie bei einer Kampfkunst, probieren Sie einmal die Programme Ganzkörperflexibilität für Erfahrene aus. Am Ende jedes Sportabschnitts in »Dehnübungen für verschiedene Sportarten« gibt es auch eine »noch intensivere«

Übung für diejenigen, die eine Variante für Erfahrene durchführen möchten.

- **Aufwärmtechniken und Cool-down-Dehnübungen für Fußball, Laufen, Radsport und 17 andere Disziplinen** Der Bereich »Dehnübungen für verschiedene Sportarten« bietet sechs Aufwärmbewegungen vor dem Training und zehn Übungen nach dem Training für 20 verschiedene Sportarten. Die Aufwärmtechniken erhöhen die Körpertemperatur, verbessern die Beweglichkeit, senken

das Verletzungsrisiko und helfen, Bewegungsmuster zu verinnerlichen. Die statischen Dehnübungen stellen die Muskellänge wieder her, verringern die Erholungszeiten, verhindern Verletzungen und erhöhen sogar die Leistungsfähigkeit. Denken Sie einmal an den langen Ausfallschritt eines Tennisspielers, der den Ball erreichen möchte, an einen Golfer, der sich in Vorbereitung auf den Schwung eindreht, oder an einen Radrennfahrer, der eine aerodynamische Position einnimmt.

DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERTEILE

© des Titels »Stretching-Bibel« (ISBN 978-3-7423-0477-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





Dehnübungen für den Nacken und die Schultern

Viele von uns hatten schon einmal einen steifen Nacken oder steife Schultern. Das kann aus einer Überlastungsverletzung resultieren, die durch eine bestimmte Sportart verursacht wurde, bei der der Kopf wiederholt gedreht werden muss, wie beim Kraulschwimmen, oder auch aus langem Sitzen am Schreibtisch. Eine falsche Haltung und Stress können ebenfalls zu Verspannungen im Nacken oder in den Schultern führen. Die gute Nachricht lautet jedoch, dass man den Nacken und die Schultern leicht und bequem dehnen kann – Sie müssen einfach die Schultern kreisen.

Wärmen Sie den Nacken und die Schultern zunächst auf, und wählen Sie dann entweder eine oder zwei einzelne Dehnübungen oder ein Programm am Kapitelende aus.

Der Nacken

AUFWÄRMEN

Wiederholen Sie jede Übung viermal.

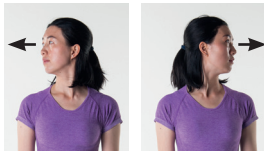
KOPF KREISEN

Neigen Sie den Kopf zunächst zur rechten Seite und bringen Sie das Ohr in Richtung Schulter. Blicken Sie dann auf Ihre Füße und kreisen Sie den Kopf anschließend zur linken Schulter. Bewegen Sie den Kopf sehr langsam und kippen Sie ihn nicht nach hinten. Wiederholen Sie die Bewegung in die andere Richtung.



KOPF DREHEN

Rotieren Sie den Kopf nach rechts, wieder in die Mitte und dann nach links. Das Gleiche zurück, langsam und gleichmäßig.



NICKEN

Senken Sie den Kopf und bringen Sie das Kinn zur Brust. Heben Sie den Kopf und sehen Sie leicht nach oben. Nicken Sie langsam und in einer fließenden Bewegung.



KOPF NEIGEN

Blicken Sie nach vorn. Senken Sie das rechte Ohr zur rechten Schulter. Bringen Sie den Kopf wieder in die Mitte. Senken Sie das linke Ohr zur linken Schulter. Bringen Sie den Kopf wieder in die Mitte. Neigen Sie den Kopf langsam und gleichmäßig von Seite zu Seite.



Dehnübungen für den Nacken

Halten Sie die Dehnung jeweils 20 Sekunden lang.

Achten Sie darauf, die Nackenmuskeln nicht zu stark zu dehnen, da dies zu erhöhter statt verringerter Spannung führen kann. Gehen Sie langsam und sanft vor und stretchen Sie immer beide Seiten der Nackenmuskulatur, auch wenn eine Seite deutlich verspannter ist, um die Muskelbalance zu wahren. Wenn möglich, nutzen Sie nur das Gewicht des Kopfs und lassen Sie die Schwerkraft die Arbeit verrichten. Bei Nackendehnübungen »mit Unterstützung« werden eine leichte Berührung mit den Fingerspitzen oder die Hände als geringes zusätzliches Gewicht eingesetzt. Führen Sie die Version ohne Hände durch, falls sich das zusätzliche Gewicht unangenehm anfühlt.

DEHNUNG DES NACKEN-STRECKERS

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Senken Sie den Kopf und bringen Sie das Kinn zur Brust. Lassen Sie den Kopf herabhängen, sodass das Gewicht des Kopfs das Dehnen übernehmen kann.



DEHNUNG DES NACKENSTRECKERS MIT UNTERSTÜTZUNG

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Senken Sie den Kopf und bringen Sie das Kinn zur Brust. Drücken Sie den Kopf nicht weiter nach unten, aber lassen Sie die Ellenbogen vorn hängen, sodass das Gewicht der Arme die Dehnung verstärkt.



DEHNUNG DES M. TRAPEZIUS

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Senken Sie den Kopf, sodass Sie zwischen Ihre Füße blicken. Drehen Sie den Kopf nun leicht nach rechts, sodass Sie auf den rechten Fuß sehen. Bringen Sie den Kopf wieder in die Ausgangsposition, bevor Sie die Übung auf der anderen Seite wiederholen.



DEHNUNG DES M. TRAPEZIUS MIT UNTERSTÜTZUNG

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Senken Sie den Kopf, sodass Sie zwischen Ihre Füße blicken. Drehen Sie den Kopf nun leicht nach rechts, sodass Sie auf den rechten Fuß sehen. Heben Sie den rechten Arm, legen Sie die rechte Hand auf den Kopf und ziehen Sie ihn ein bisschen weiter in die Dehnung. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



DEHNUNG DER NACKENSEITE

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme neben dem Oberkörper hängen. Blicken Sie nach vorn. Senken Sie langsam das rechte Ohr zur rechten Schulter. Drücken Sie die linke Schulter nach unten, um die Dehnung zu verstärken. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



DEHNUNG DER NACKENSEITE MIT UNTERSTÜTZUNG

Senken Sie langsam das rechte Ohr zur rechten Schulter. Heben Sie den rechten Arm und legen Sie die rechte Handfläche auf die linke Seite Ihres Kopfs. Ziehen Sie den Kopf sanft ein bisschen weiter nach rechts. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



NACKENDEHNUNG MIT VERSCHRÄNK- TEN HÄNDEN

Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und schieben Sie sie rechts neben die Hüfte. Neigen Sie den Kopf nun nach rechts. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



NACKENDEHNUNG MIT ROTATION

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie die Schultern gerade, rotieren Sie den Kopf langsam nach rechts und bringen Sie das Kinn zur Schulter. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



NACKENDEHNUNG MIT ROTATION UND UNTERSTÜTZUNG

Wiederholen Sie die Nackendehnung mit Rotation, indem Sie den Kopf nach rechts drehen. Bringen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand zur linken Seite des Kinns und verstärken Sie die Dehnung leicht.



DEHNUNG DER NACKENBEUGER

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie den Kopf und blicken Sie zur Decke. Halten Sie den Mund dabei geschlossen und die Zähne zusammen.



Die Schultern

Theoretisch sollte das Kugelgelenk der Schulter sehr beweglich sein. Ihr Arm sollte 360 Grad rotieren können, doch das Steiferwerden im Alter, eine im Sitzen ausgeführte Arbeit oder auch Sportarten wie Golf, Klettern oder Tennis können die Schulterbeweglichkeit allmählich beeinträchtigen. Dieser Abschnitt enthält zahlreiche Dehnübungen für den Schultergürtel und die ihn umgebenden Bereiche wie die Brustmuskulatur, die, wenn sie verspannt ist, zu einem runden Rücken und runden Schultern und damit zu einer krummen Haltung führen kann. Wählen Sie eine oder zwei Dehnübungen aus, wenn Sie einen bestimmten Muskel dehnen möchten, oder führen Sie ein paar der Programme am Ende des Kapitels durch, wenn Sie die Schultergesundheit und -beweglichkeit im Allgemeinen erhalten oder verbessern möchten.

AUFWÄRMEN

Wiederholen Sie jede Übung viermal.

MIT DEN ARMEN SCHWIMMEN 1

Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und »schwimmen« Sie mit den Armen, indem Sie abwechselnd die Ellenbogen kreisen. Kreisen Sie die Schultern erst nach vorn, dann nach hinten.



MIT DEN ARMEN SCHWIMMEN 2

»Schwimmen« Sie mit den Armen, indem Sie eine Kraulbewegung nachahmen. Lassen Sie den Oberkörper rotieren, während Sie die Arme abwechselnd nach vorn strecken. Kehren Sie die Übung um, indem Sie die Rückenkraulbewegung imitieren.



AUFWÄRMEN

*Wiederholen Sie jede Übung viermal.***ELLENBOGEN BERÜHREN**

Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie ein, während Sie die Ellenbogen nach außen führen. Atmen Sie aus, wenn Sie die Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen. Wenn möglich, lassen Sie sie einander berühren.

**SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENDRÜCKEN**

Halten Sie die Arme in einem »W«. Ziehen Sie die Arme nach hinten und drücken Sie die Schulterblätter zusammen. Lösen Sie sie wieder voneinander und bringen Sie, wenn möglich, die Unterarme vor dem Körper zusammen.

**SCHULTERN HOCHZIEHEN**

Ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren. Halten Sie die Position kurz und lassen Sie die Schultern wieder fallen.



Dehnübungen für die Schultern

Halten Sie die Dehnung jeweils 10 bis 20 Sekunden lang.

Dehnprogramm für den M. triceps brachii

Die folgenden Übungen zielen auf den M. triceps brachii an der Unterseite des Oberarms ab, aber auch auf die Muskeln der Rotatorenmanschette in der Schulter. Gehen Sie sanft und langsam vor und halten Sie einen Gurt, einen Gürtel oder eine Krawatte als Hilfsmittel griffbereit, wenn Sie in diesem Bereich verspannt sind.

DEHNUNG DES M. TRICEPS BRACHII

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Strecken Sie den rechten Arm nach oben und beugen Sie ihn, sodass sich die Hand hinter dem oberen Rücken befindet. Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen sanft nach hinten. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



SCHULTERBLÄTTER BERÜHREN

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Bringen Sie den linken Arm hinter den Rücken und schieben Sie die Hand entlang der Wirbelsäule zwischen die Schulterblätter. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



DEHNUNG DES M. TRICEPS BRACHII MIT GURT

Legen Sie einen Gurt, einen Gürtel oder eine Krawatte über die rechte Schulter. Wiederholen Sie die Dehnung des M. triceps brachii mit dem rechten Arm, aber bringen Sie diesmal den linken Arm hinter den Rücken und schieben Sie ihn entlang der Wirbelsäule nach oben. Überbrücken Sie mit dem Gurt die Lücke zwischen Ihren Händen.

