

Katharina Brinkmann

50 Workouts Beweglichkeit

Dehnen, schwingen und rollen –
die besten Übungsreihen

riva

© des Titels »50 Workouts Beweglichkeit« von Katharina Brinkmann (ISBN Print: 978-3-7423-1026-2)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Das Comeback des Beweglichkeitstrainings

Die Möglichkeit, sich bewegen zu können, ist für gesunde Menschen selbstverständlich. Bewegung liegt in unserer Natur und ist fest in unserer Genetik verankert. Dennoch vernachlässigen wir unsere Beweglichkeit viel zu oft – egal ob im Alltag durch primär sitzende Tätigkeiten und allerlei bequeme Hilfs- und Transportmittel wie dem Auto und der Bahn oder sogar im Fitnessstudio sitzend an Geräten. Die Beweglichkeit wurde auch im Trainings- und Sportbereich, wo lange Zeit vor allem die Trainingsparameter Kraft und Ausdauer im Fokus standen, wenig berücksichtigt. Eine gute Beweglichkeit ist in diesem Zusammenhang jedoch ebenfalls notwendig, damit sich sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerfähigkeit voll entfalten kann.

Die in den 1990er-Jahren kontrovers geführte Debatte über diverse Dehnmethoden und den Nutzen von Stretching im Allgemeinen hat erfreulicherweise das Thema erneut auf den Tisch gebracht. Beweglichkeitstraining ist allerdings nicht gleichzusetzen mit dem klassischen statischen Dehnen. Dehnen, ob statisch oder dynamisch, ist vielmehr ein Teil eines ganzheitlichen Beweglichkeitstrainings, genauso wie aktive Gelenkmobilisation und myofasziale Beweglichkeitsübungen. In den letzten zehn Jahren standen vor allem die Faszien im Mittelpunkt der sportwissenschaftlichen Forschung, wodurch die enorme Bedeutung von Beweglichkeit für die Gesundheit deutlich wurde. Sah man die Faszien vor einiger Zeit noch als passives, verbindendes Gewebe, weiß man heute, dass Faszien genauso trainierbar sind wie die Muskulatur. Mit diesem neugewonnenen Wissen über die Faszien und angesichts der Tatsache, dass unser Arbeitsalltag immer bewegungsärmer wird, aber auch aufgrund der demografischen Entwicklung liegt es auf der Hand, durch Beweglichkeitstraining proaktiv die eigene Mobilität in die Hand zu nehmen – und dies nicht nur im Sinne einer erhöhten Beweglichkeit. Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining wird sich automatisch auch die Körperhaltung verbessern und bereits bestehende körperliche Beschwerden werden gelindert.

Neben den Workouts aus diesem Buch sollte ein bewusstes Beweglichkeitstraining auch langfristig in den Alltag integriert werden. Bewegungseinschränkende Verhaltensweisen und unbewusste Haltungsfehler werden so langfristig keinen negativen Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Den maximalen Ausprägungsgrad der Beweglichkeit erfährt unser Körper bereits im Alter von zehn bis zwölf Jahren. Bedenkt man, dass sich die Beweglichkeit danach mit zunehmendem Alter vermindert, wird die Bedeutung eines regelmäßigen Beweglichkeitstrainings deutlich.

Wovon unsere Beweglichkeit abhängig ist

Kommen Sie mit Ihren Fingerspitzen an die Fußspitzen? Können Sie die Hände hinter dem Rücken greifen? Sicherlich haben Sie sich in der einen oder anderen Alltagssituation, beim Besuch im Fitnessstudio oder bei einem Yogakurs schon einmal Gedanken über Ihre Beweglichkeit gemacht. Vergleichen Sie sich mit anderen, werden Sie feststellen, dass nicht jeder Körper identisch ist und auch Ihr Körper in verschiedenen

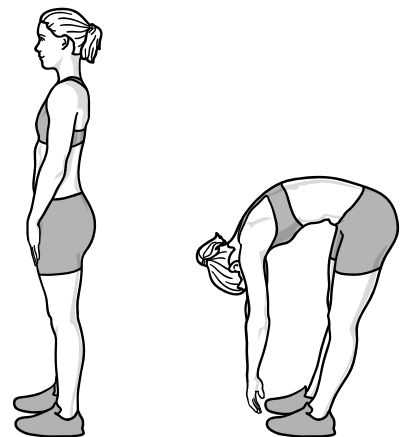
Situationen unterschiedlich auf Bewegung reagiert. Jeder Körper ist einzigartig: Jeder Mensch hat einen anderen Fingerabdruck – das Muster der Haut an den sogenannten Fingerbeeren –, ein anderes Gebiss, einen anderen Knochenbau – demnach eine eigene biologische Individualität. Die Bewegungsfähigkeit eines jeden ist wiederum von zahlreichen unterschiedlichen Faktoren abhängig, die entweder biologische Ursachen haben, wie das Alter, das Geschlecht oder unsere psychische Verfassung, oder auf äußere Umstände zurückzuführen sind, wie etwa die Außentemperatur, die Tageszeit oder ob wir uns frisch fühlen oder bereits müde sind. All diese Faktoren prägen unsere körperliche Verfassung.

Immer mehr Menschen verbringen ihren Tag vorwiegend im Sitzen – zwischen Bürostuhl, Autositz und heimischer Couch. Wer in der Freizeit keinen Sport treibt, lebt meist sehr bewegungsarm. Diese sitzende Lebensweise schränkt auf Dauer die Beweglichkeit deutlich ein. Durch die am Arbeitsplatz oft nach vorn gebeugte Haltung des Oberkörpers – die, stundenlang eingenommen, zur Normalhaltung wird – fällt es vielen Menschen schwer, sich aufzurichten. Greifen Sie mal die Hände hinter dem Rücken. Eine Hand greift von oben, die andere von unten. Prüfen Sie, ob sich Ihre Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern berühren oder ob Sie sie sogar greifen können. Wenn kein Kontakt möglich ist, sollten Sie verstärkt an Ihrer Schultermobilität arbeiten, denn mobile Schultern unterstützen Sie bei zahlreichen Bewegungen im Alltag und tragen dazu bei, dieses Gelenk funktionsfähig zu erhalten (hierzu finden Sie die passenden Übungen in Workout 10 »Bewegliche Schultern«, siehe Seite 34/35). Vergleichen Sie bei diesem kleinen Test auch die beiden Körperseiten miteinander. Vielleicht können Sie auch hier Differenzen feststellen.

Bei aller Individualität gibt es jedoch durchaus den einen oder anderen standardisierten Test, um die Beweglichkeit zu überprüfen. Neben der Schultermobilität, die Sie eben gerade überprüfen konnten, gibt es beispielsweise einen weiteren – ganz einfachen – Test, anhand dessen die Beweglichkeit der oft chronisch »verkürzten« Beinrückseite getestet werden kann: den Vorbeugetest.

Die Vorbeuge – ein Beweglichkeitstest

1. Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen hin.
2. Beugen Sie aus der Hüfte den lang gestreckten Oberkörper und senken Sie ihn nach vorn ab. Halten Sie die Beine gestreckt und lassen Sie die Arme nach unten hängen.



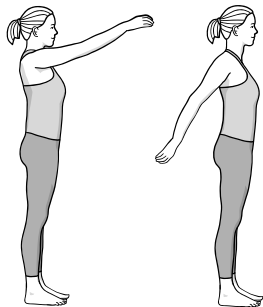
1 Rundum beweglich für Einsteiger – Kurzprogramm 1

Trainingsdauer: 20 Minuten

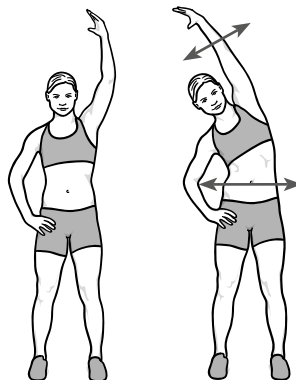
Equipment: Matte

1 2 3

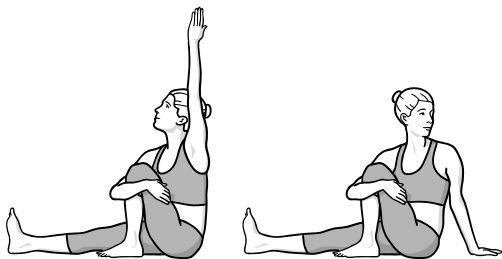
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel	Seite
1	Einseitiges Armschwingen	dynamisch	15 Wdh.	2	x	127
2	Seitliches Strecken mit Wippen	federn	45 Sek.	2	x	128
3	Drehsitz	halten	45 Sek.	2	x	119
4	Dehnung der Beintrückseite	halten	45 Sek.	2	x	122
5	Liegende Hüftdehnung	halten	45 Sek.	2	x	121
6	Kindposition	halten	60 Sek.	1		119



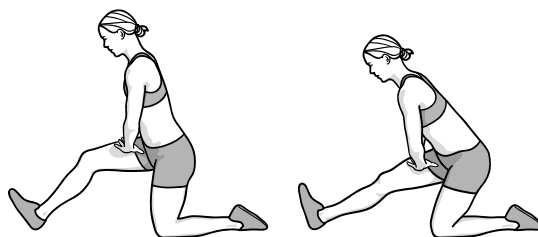
1 Einseitiges Armschwingen



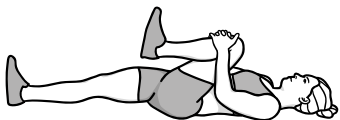
2 Seitliches Strecken mit Wippen



3 Drehsitz



4 Dehnung der Beinrückseite



5 Liegende Hüftdehnung



6 Kindposition

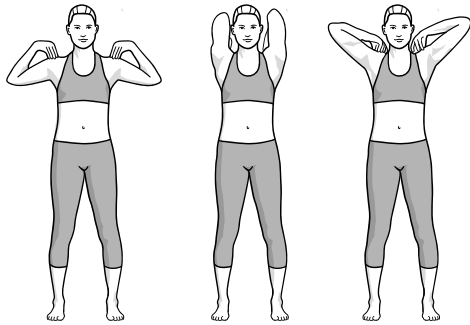
2 Rundum beweglich für Einsteiger – Kurzprogramm 2

1 2 3

Trainingsdauer: 20 Minuten

Equipment: Matte

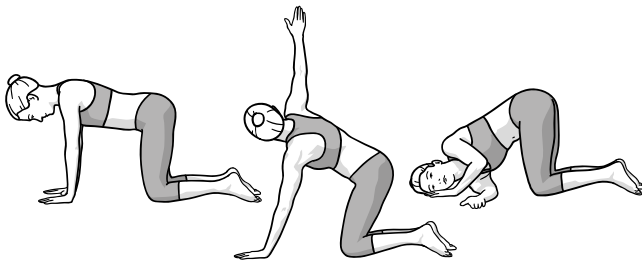
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel	Seite
1	Schulterkreisen	dynamisch	20 Wdh.	2		132
2	Katze und Kuh	dynamisch	15 Wdh.	2		134
3	Rotation aus dem Vierfüßlerstand	dynamisch	10 Wdh.	2	x	135
4	Hüftdehnung im Ausfallschritt	halten	45 Sek.	2	x	120
5	Liegende Gesäßdehnung	halten	45 Sek.	2	x	120
6	Liegende Rotation	halten	60 Sek.	1	x	119



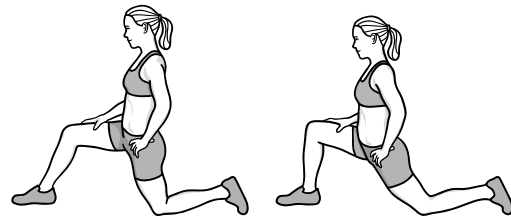
1 Schulterkreisen



2 Katze und Kuh



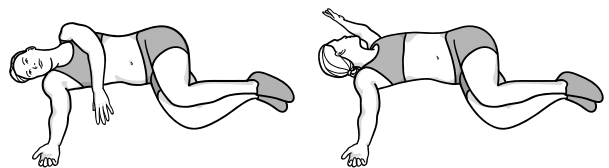
3 Rotation aus dem Vierfüßlerstand



4 Hüftdehnung im Ausfallschritt



5 Liegende Gesäßdehnung



6 Liegende Rotation

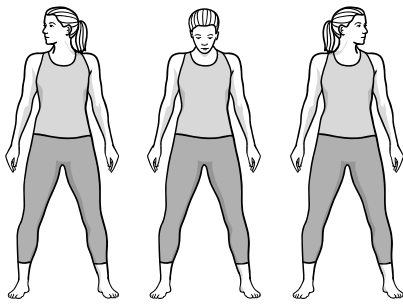
3 Rundum beweglich für Einsteiger 1

Trainingsdauer: 45 Minuten

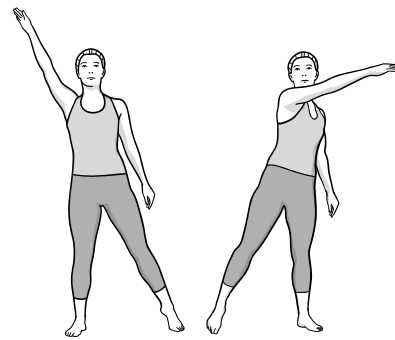
Equipment: Matte

1 2 3

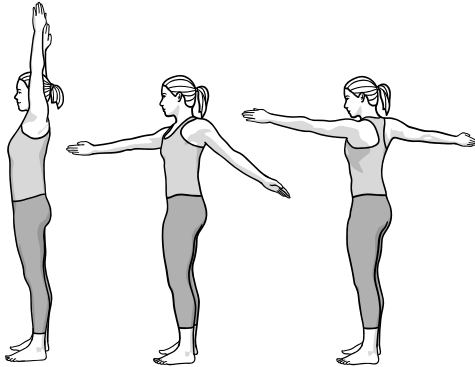
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel	Seite
1	Kopfkreisen	dynamisch	10 Wdh.	1		131
2	Armschwingen vor dem Körper	dynamisch	15 Wdh.	2	x	127
3	Versetztes Armkreisen	dynamisch	15 Wdh.	2	x	128
4	Brustmuskeldehnung	halten	45 Sek.	2		118
5	Beinschwingen	dynamisch	15 Wdh.	2	x	129
6	Stehende Vorbeuge	halten	45 Sek.	2		122
7	Hüftmobilisation aus dem Ausfallschritt	dynamisch	10 Wdh.	2	x	138
8	Ausfallschritt mit Rotation	dynamisch	10 Wdh.	2	x	136
9	Schneidersitz mit Vorbeuge	halten	45 Sek.	2		121
10	Hüftwiegen	federn	60 Sek.	1	x	129



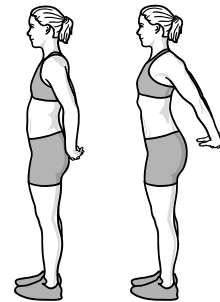
1 Kopfkreisen



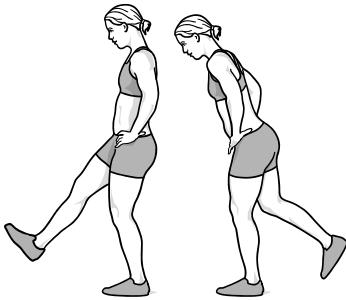
2 Armschwingen vor dem Körper



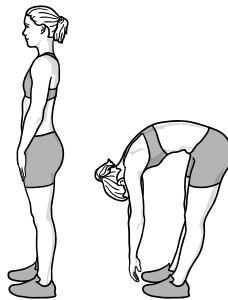
3 Versetztes Armkreisen



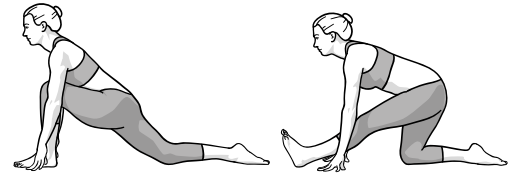
4 Brustmuskeldehnung



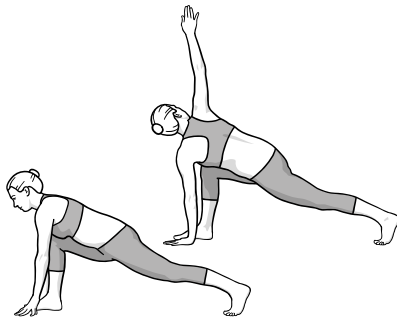
5 Beinschwingen



6 Stehende Vorbeuge



7 Hüftmobilisation aus dem Ausfallschritt



8 Ausfallschritt mit Rotation



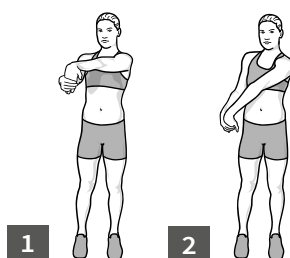
9 Schneidersitz mit Vorbeuge



10 Hüftwiegen

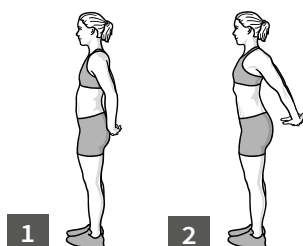
Klassische Dehnung

Handgelenkdehnung



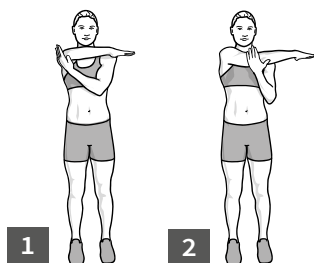
1. Im aufrechten Stand einen Arm nach vorn ausstrecken. Die Handfläche zeigt nach oben. Mit der anderen Hand die Fingerspitzen nach unten drücken, sodass eine Dehnung auf der Handinnenfläche zu spüren ist. Die Dehnung halten.
2. Die Handfläche nach unten drehen und die andere Hand auf den Handrücken legen. Das Handgelenk beugen und die Handinnenfläche in Richtung Unterarm drücken. Die Dehnung halten.

Brustmuskeldehnung



1. Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken greifen. Die Finger ineinander verzahnen. Die Schulterblätter aktiv nach hinten und unten zusammenziehen.
2. Die Arme nach hinten ausstrecken und nach oben anheben. Das Brustbein dabei nach vorn oben anheben. Die Schultern ziehen weiterhin hinten zusammen. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in einer stabilen Position zu halten. Auf dem Brustmuskel und der Arminnenseite ist Dehnung zu spüren.

Dehnung der Schulteraußenseite



1. Im aufrechten, schulterbreiten Stand den rechten Arm auf Schulterhöhe anheben und nach links strecken. Mit der linken Hand die Außenseite des Oberarms greifen.
2. Sanft den rechten Arm weiter nach links ziehen, bis eine deutliche Dehnung auf der rechten Schulteraußenseite zu spüren ist. Beide Schultern bewegen sich dabei von den Ohren weg.

Kindposition

In einer knienden Position auf dem Boden beginnen. Mit dem Gesäß auf die Fersen nach hinten absetzen. Die Fußrücken liegen flach auf dem Boden. Die Knie zeigen leicht nach außen. Den Oberkörper nach vorn absenken. Die Arme weit nach vorn ausstrecken. Mit den Fingerspitzen auf dem Boden nach vorn wandern. Die Stirn zum Boden bringen und den Rücken lang strecken.

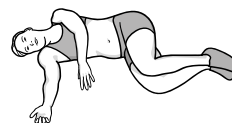


Tipp: Bei Schulterproblemen die Arme neben den Beinen ablegen.

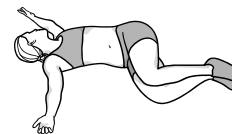
Liegende Rotation

1. Aus der Rückenlage den ganzen Körper auf die rechte Seite drehen. Die Beine anziehen, sodass die Hüfte und die Knie rechtwinklig gebeugt sind und aufeinanderliegen. Die Schultern und Arme liegen ebenfalls aufeinander. Auch der Kopf dreht mit zur rechten Seite.
2. Den linken Arm über oben zur linken Seite öffnen und ablegen. Der gesamte Oberkörper dreht sich nach links mit, auch der Kopf folgt dieser Drehung. Die Beine bleiben aufeinander liegen, genauso wie das Becken nach rechts gedreht bleibt. Die gesamte linke Körperseite wird gedehnt.

1



2



Drehsitz

1. Im aufrechten Sitz das linke Bein nach vorn ausstrecken. Das rechte Bein aufstellen, sodass der rechte Fuß auf der Höhe des linken Knies steht. Das rechte Bein mit dem linken Arm umschlingen. Den rechten Arm nach oben strecken, um die Wirbelsäule aufzurichten.
2. Den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Mit der rechten Hand abstützen. Der Blick geht über die rechte Schulter.

1



2



Liegende Gesäßdehnung

1. In der Rückenlage beginnen. Die Füße zum Gesäß heranstellen. Die Schultern und den Kopf auf der Matte ablegen.
2. Den rechten Fuß mit der Außenseite auf den linken Oberschenkel auflegen, sodass das rechte Knie nach außen zeigt. Mit beiden Händen den linken Oberschenkel greifen und zum Oberkörper heranziehen. Kopf und Schultern bleiben entspannt auf der Matte liegen. Die Dehnung ist in der rechten Gesäßseite zu spüren. Zum Intensivieren der Dehnung das linke Bein etwas nach links ziehen.

1



2



Hüftdehnung im Ausfallschritt

1. Im knienden Ausfallschritt beginnen. Das hintere Knie befindet sich unterhalb der Hüfte. Der Oberkörper ist aufrecht, die Wirbelsäule lang.
2. Das vordere Knie bis über die Fußspitzen nach vorn schieben. Die Hüfte bewegt sich dabei vor das stützende Knie. Die Dehnung auf der linken Oberschenkelvorderseite ist spürbar und wird noch deutlicher, wenn die Gesäßmuskulatur aktiviert wird.

1



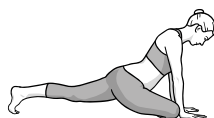
2



Taube

1. Im Vierfüßlerstand beginnen. Das rechte Knie nach vorn zum rechten Handgelenk ziehen. Den rechten Fuß auf der linken Seite der Matte ablegen, sodass der Unterschenkel diagonal aufliegt. Das linke Bein nach hinten strecken. Den Fußrücken flach ablegen. Beide Hüftknochen befinden sich auf einer Höhe.
2. Den Oberkörper über das vordere Bein ablegen. Auf den Unterarmen abstützen und den Kopf entspannt auf den Händen ablegen. Die Dehnung ist auf der rechten Gesäßseite zu spüren.

1



2



Hinweis: Je größer der Winkel im vorderen, angewinkelten Knie ist, desto intensiver ist die Dehnung im Gesäß zu spüren. Bei Knieproblemen den Winkel klein halten.

Liegende Hüftdehnung

Aus der Rückenlage ein Bein anwinkeln und mit beiden Händen unterhalb des Knies greifen. Das Bein zum Oberkörper heranziehen. Ober- und Unterschenkel bleiben parallel zueinander. Das ausgestreckte Bein mit der Ferse vom Körper wegschieben, sodass die Hüfte komplett gestreckt wird. Kopf und Schulter bleiben entspannt auf der Matte liegen. Die Dehnung halten.



Schneidersitz mit Vorbeuge

1. In einem aufrechten Sitz beginnen. Die Füße vorn aneinanderlegen. Die Füße mit beiden Händen greifen und die Wirbelsäule bewusst aufrichten. Die Hüfte entspannen, damit die Knie nach außen und unten fallen.
2. Den Oberkörper aus der Hüfte nach vorn neigen. Die Schultern bleiben entspannt. Der Kopf hängt locker nach unten. Den Oberkörper sanft mit den Händen an den Füßen nach vorn ziehen.



Oberschenkeldehnung in der Bauchlage

In der Bauchlage mit nach hinten abgelegten Beinen beginnen. Die rechte Hand unter die Stirn legen. Das linke Bein beugen und mit der linken Hand nach hinten zum gebeugten Bein greifen. Den linken Fuß greifen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Die Oberschenkel bleiben dabei parallel ausgerichtet. Die Knie sind maximal schulterbreit geöffnet. Den Bauchnabel leicht nach innen ziehen, damit die Dehnung auf der Oberschenkelvorderseite deutlich zu spüren ist.

