Elodie Sillaro

EXPRESS WORKOUTS

STRETCHING

Die 75 besten Übungsreihen

riva

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Einführung

Kann man sich dehnen, wenn der Körper eigentlich ziemlich steif ist? Ist es dann nicht schon zu spät, um eine gewisse Beweglichkeit zu erlangen? Kann man mit Stretching wirklich spürbare Fortschritte erzielen? Lassen sich Verletzungen durch das Dehnen vermeiden? Du hast dich vielleicht bereits mit dem Thema beschäftigt, ohne wirklich zu wissen, wo du anfangen sollst … Ob du nun stocksteif bist oder über eine gewisse Beweglichkeit verfügst – dieses Buch wird alle deine Fragen beantworten und es dir Schritt für Schritt ermöglichen, dich geschmeidiger und gelenkiger zu bewegen.

Aber was genau ist Beweglichkeit? Diese körperliche Eigenschaft bezeichnet die Fähigkeit, Körperbewegungen mit der größtmöglichen Gelenk- und Muskelamplitude auszuführen. Natürlich sind wir hinsichtlich der Beweglichkeit bei Weitem nicht alle gleich und unser jeweiliges Vermögen wird bereits bei der Geburt festgelegt. Aber damit ist längst nicht alles verloren, denn es ist in jedem Alter möglich, die Beweglichkeit zu verbessern! Wie bei allem, lässt sich daran arbeiten, und um langfristig beweglich zu bleiben, ist regelmäßiges Dehnen wichtig.

Warum sollte ich mich dehnen?

Stretching hat so viele positive Effekte! Die folgenden aussagekräftigen Argumente werden dich motivieren, dich intensiv mit diesem Ratgeber zum Stretching zu beschäftigen.

Für mehr Wohlbefinden im Alltag

Die Spannungen des Alltags (körperliche Anstrengungen, Tragen schwerer Lasten, Stress) und schlechte Körperhaltungen (Arbeit am Computer, Autofahren) führen zu einer Versteifung oder Verkrampfung vieler Muskeln. Für die Muskelverspannungen werden die tagtäglich wiederholten Bewegungen und Handgriffe verantwortlich gemacht: das Sitzen

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

oder Stehen am Arbeitsplatz, der über das Smartphone gebeugte Kopf, das Tragen schwerer Lasten, Hausarbeit, Stress und Müdigkeit. Diese schlechten Körperhaltungen können die Ursache für chronische Rückenschmerzen ohne offensichtliche Erkrankung sein. Stress beispielsweise kann Spannungen in den Schultern hervorrufen. Das daraus resultierende muskuläre Ungleichgewicht kann Rückenschmerzen verursachen. Es lassen sich viele weitere ähnliche Beispiele anführen wie eine gewisse Steifheit im Sprunggelenk, im Lendenbereich oder in der ischiocruralen Muskulatur, die ursächlich für Rückenschmerzen sind. Stretching verhindert, dass diese Steifheiten Auswirkungen auf unseren Alltag haben, es trägt dazu bei, Muskelspannungen zu lösen, Erschöpfung und das Verletzungsrisiko zu verringern, und zwar im Alltag ebenso wie beim Sport.

Um jung zu bleiben

Der beste Weg, um beweglich zu bleiben und einen fitten Körper zu behalten, ist, sich im Alltag immer wieder zu dehnen. Achte einmal darauf, wie Babys ihre Füße an den Mund führen können, wie Kinder mit einer gewissen Gewandtheit begabt sind, die es ihnen ermöglicht, sich geschmeidig zu bewegen. Es ist an der Zeit, die eigene Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, um zu verhindern, dass es eines Tages eine schwierige Aufgabe wird, eine Jacke anzuziehen oder sich die Schuhe zu binden!

Mit der Zeit verliert der Körper nämlich von Natur aus an Geschmeidigkeit, die Gelenke verschleißen und die Muskeln versteifen, sodass es ihnen an Länge und Beweglichkeit mangelt: Man fühlt sich »eingerostet«. Sehr beliebt sind daher Dehnübungen abends nach der Arbeit, zum Ausklang nach sportlicher Aktivität oder einem entspannten Ausflug (zu Fuß, mit dem Fahrrad) und sogar nach dem Aufwachen, um den Körper zu »entriegeln«, ihn bereits am Morgen zu lockern und für den Tag in Schwung zu bringen.

Um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen

Schlechte Körperhaltungen, Stress, die intensive Ausübung bestimmter körperlicher Aktivitäten, einseitige Muskelbeanspruchungen (einseitiger Sport, Tragen einer Umhängetasche, Arbeit am Computer und so weiter) sorgen dafür, dass das Muskelgewebe verspannt, sodass es gewisse Schwierigkeiten bekommt, in die ursprüngliche Position zurückzukehren.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Daraus resultiert eine Zunahme des Muskeltonus, der die Ursache für gelegentlich auftretende schmerzhafte Verspannungen ist.

Um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, muss die tonische Muskulatur (die Muskeln mit Haltefunktion, die uns eine aufrechte Haltung ermöglichen) gedehnt und die phasische Muskulatur (die Muskeln, die für eine Bewegung sorgen) gekräftigt werden, um dadurch eine harmonische Haltung zu erzeugen und zu erhalten. Es ist natürlich wichtig, alle Muskeln zu kräftigen und zu dehnen. Eine regelmäßige Muskelkräftigung (siehe *Express Workouts – Trainieren ohne Geräte* von Fabien Leblond) und gut durchgeführtes Stretching ermöglichen es, die Haltung – die durch das subtile Zusammenspiel von Beanspruchung und Entspannung der Muskulatur entsteht – wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu verbessern.

Um Verletzungen vorzubeugen

Durch mehr Beweglichkeit kann auf die elastische Komponente des Muskels positiv eingewirkt und somit das Risiko von Verletzungen reduziert werden. Dehnungen bereiten die Struktur der Muskeln und Bänder auf höhere Spannungen vor und verbessern die sogenannte Muskel-Compliance (die Fähigkeit des Muskels, sich zu verformen). Dies erlaubt es dem Muskel, Belastungen besser zu verkraften, die er beim Training erfährt, und die Muskelkraft zu optimieren. Schließlich wird auch die intermuskuläre Koordination verbessert, das heißt das Zusammenspiel zwischen den Muskeln.

Um ein besseres Selbstbild zu gewinnen

Wenn du deine verspannten Muskeln entspannst und lockerst, gewinnst du eine größere Bewegungsfreiheit. Deine Bewegungen – ob im Rahmen deiner beruflichen Tätigkeit, im Alltag oder beim Sport – werden besser koordiniert und den Anforderungen besser angepasst, dein Gang gewinnt an Lockerheit und Leichtigkeit.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Um Emotionen freizusetzen

Stress ist nicht der einzige emotionale Faktor, der unseren Muskeltonus beeinflusst. Wie beim Baby, das sich beim Weinen verspannt, haben unsere Emotionen Einfluss auf unseren Körper. Emotionale Blockaden (Wut, Traurigkeit, Angst) können Verkrampfungen, eine Blockade des Solarplexus, Spannung im Zwerchfell, Druck- und Engegefühle im Brustkorb, Schmerzen im Lendenbereich und so weiter auslösen. Dehnübungen in Verbindung mit Atemübungen können den Muskeltonus herabsetzen, die körperliche Entspannung verbessern und dadurch gleichzeitig psychische Spannungen lösen.

Faktoren der Beweglichkeit

Manche Menschen sind beweglicher als andere, das ist angeboren. Je älter man wird, desto unbeweglicher wird man. Frauen sind von Natur aus beweglicher als Männer, zum einen aufgrund ihrer Morphologie, aber zum anderen auch wegen ihrer Hormone, die Sehnen und Muskeln geschmeidiger machen. Bei der Beweglichkeit spielen noch weitere Faktoren struktureller, nervlicher und psychologischer Natur eine Rolle. Daher können wir, auch wenn wir nicht alle gleich sind, durch Stretching an Beweglichkeit gewinnen.

Strukturelle Faktoren

Die genetisch bestimmte Form unserer Gelenke erlaubt oder begrenzt deren Bewegung. So kann beispielsweise das Ellenbogengelenk nur einen Bewegungstyp (Flexion und Extension) ausführen, im Gegensatz zum Hüftgelenk, das sehr viel beweglicher ist (Flexion und Extension, Abduktion und Adduktion, Innen- und Außenrotation sowie Zirkumduktion (eine Kombination der zuvor genannten Bewegungen). Hinzu kommen die Begrenzungen durch das Bindegewebe im Bereich der Gelenke (Kapseln, Bänder) und Muskeln (Faszien), die Gelenken und Muskeln ihre Form geben.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Nervliche Faktoren

Sie betreffen den kontraktilen Teil der Muskeln und dessen Einfluss auf die Sehnen. Im Bereich der Muskeln, Sehnen und Gelenke befinden sich propriozeptive Rezeptoren, die die richtige Kontraktion der agonistischen Muskeln (aktiv) mit der angemessenen Kraft und Entspannung der antagonistischen Muskeln (Gegenspieler) erlauben. Wird dieses System durch ein Element gehemmt (zu stark angespannter Muskel, eingeklemmter Nerv), wird die Bewegung beeinträchtigt und man verliert an Kraft, Beweglichkeit und Gelenkigkeit.

Psychische Faktoren

Der Muskeltonus (der permanente Spannungszustand, in dem sich die Muskeln befinden, um der Schwerkraft entgegenzuwirken) wird vom Zentralnervensystem reguliert. Daher haben psychische Spannungen Muskelverspannungen zur Folge, insbesondere in bestimmten Körperteilen wie dem Schulterbereich (Schulterblätter) und dem zervikodorsalen Bereich. Verallgemeinernd kann man sogar sagen, dass eine gewisse geistige Unbeweglichkeit eine körperliche Unbeweglichkeit zur Folge hat.

Wie dehne ich mich richtig?

In einer guten Haltung: Nimm die angegebene Haltung ein, bis du im Zielmuskel ein Spannungsgefühl empfindest. Der übrige Körper soll locker und entspannt sein. Solltest du Muskelspannungen an einer anderen Stelle als der zu dehnenden Zone verspüren, ist deine Haltung nicht richtig.

Ohne Anstrengung: Achte darauf, den Muskel langsam weiter zu dehnen, um ihn zu verlängern, ohne zu große Spannungen auf die Gelenke und Bänder (diese sind sehr wenig dehnbar) auszuüben, da sonst ein Verletzungsrisiko besteht. Nur der Muskel hat die Eigenschaft, sich zusammenziehen zu können und elastisch zu sein. Langsam zunehmende Dehnungen führen dank einer neuromuskulären Lockerung zu einer unmittelbaren Vergrößerung der Gelenkamplitude. So können die Dehnungen die Muskeln verlängern und den Körper insgesamt beweglicher machen.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Nicht ruckartig: Bei einer plötzlichen Dehnung wird der Muskel kontrahieren, um sich vor einer möglichen Verletzung zu schützen. Man nennt dies den myotatischen Reflex. Dabei handelt es sich um ein schützendes Reflexsystem des Muskels, das bei einer plötzlichen Dehnung eine Kontraktion hervorruft. Anstatt sich zu verlängern, verkürzt sich der Muskel und man erreicht den gegenteiligen Effekt dessen, was angestrebt war.

Schmerzfrei: Schmerz ist ein Warnsignal, das man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Achte darauf, deine tolerierbare Schmerzgrenze nicht zu überschreiten, denn jenseits dieser Grenze kann es zu Muskelläsionen kommen. Schmerz hat die Aktivierung des myotatischen Reflexes zur Folge und führt zu einer Zunahme des Muskeltonus, ja sogar zu einer abwehrenden Muskelkontraktion. Solltest du dich unbehaglich fühlen, verringere die Amplitude.

Auf die Atmung abgestimmt: Suche dir einen ruhigen Ort aus und nimm eine entspannte Position ein. Atme durch die Nase ein. Atme langsam durch den Mund aus und dehne gleichzeitig den Zielmuskel. Langsames und tiefes Ausatmen leitet deine Dehnung und erlaubt eine Kontrolle des Muskeltonus. Bei jeder Ausatmung kannst du versuchen, in der Dehnung weiter zu gehen – achte dabei aber auf deine Empfindungen. Sollte dies nicht ausreichen, um den Zielmuskel zu entspannen, füge zwei oder drei zusätzliche Atemzyklen (Einatmung und Ausatmung) oder so viele an, bis die Spannung beseitigt ist.

Wann führe ich Stretching aus?

Im Alltag: Jegliche Dehnung ist zu jeglichem Zeitpunkt willkommen: Beim Aufwachen, um den Körper zu »entriegeln«, im Büro, um Steifheiten zu beseitigen, oder abends, um Spannungen zu lösen. Abends allerdings ist die Phase, in welcher der Körper seine höchste Temperatur erreicht und zu Dehnungen am besten in der Lage ist.

Vor dem Training: Stretching während der Aufwärmphase sollte vermieden werden. Statische Dehnungen senden den Muskeln nämlich ein Signal der Lockerung und können die Durchblutung stören. Sie sind daher nicht das beste Mittel, um die Körpertemperatur zu

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

erhöhen und den Körper auf die Anstrengung vorzubereiten. Im Fall bestimmter sportlicher Aktivitäten, die eine große Beweglichkeit in den Gelenken erfordern (Gymnastik, Kampfsport), sollten besser dynamische Bewegungen ausgeführt werden, die Ähnlichkeit mit den anschließend ausgeführten haben (ballistische Bewegungen oder Beweglichkeitsübungen).

Nach dem Training: Kurze statische Dehnungen (kürzer als 20 Sekunden), die nach den Trainingseinheiten durchgeführt werden, haben die positive Wirkung, die Muskelspannung in Zusammenhang mit dem vorherigen Training zu verringern. Sie geben den Muskeln, die sich zusammengezogen (und damit verkürzt) haben, ihre anfängliche Länge und damit den Gelenken ihre normale Beweglichkeit zurück. Kurze Dehnungen erlauben es, die Spannungen zwischen den agonistischen und den antagonistischen Muskeln wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Warum kurze Dehnungen? Weil lange Dehnungen die Vaskularisation des Muskels (die Neubildung kleiner Blutgefäße) stören können, indem die Kapillargefäße komprimiert werden und sich Läsionen der Muskelfasern, die bereits durch die Sportausübung entstanden sind, vergrößern können. Dehnungen nach dem Training sollen nicht systematisch erfolgen. Besser ist es, sich direkt nach einer Trainingseinheit mit sehr hoher Intensität nicht sofort zu dehnen, sondern einen Zeitpunkt außerhalb der sportlichen Betätigung dafür zu wählen.

Wie häufig sollte ich mich dehnen?

Du musst deinen Rhythmus je nach möglichem Zeitaufwand und deinen Zielen (Wohlbefinden oder Beweglichkeit) selbst herausfinden:

- Ungefähr zehn Minuten im Alltag, um die täglichen Spannungen und Verkrampfungen loszuwerden.
- Drei Stretching-Sitzungen (jeweils 15 bis 20 Minuten) pro Woche für die Dauer von vier Wochen, um spürbare und sehenswerte Ergebnisse bei der Beweglichkeit zu erzielen (im Idealfall bis zu fünf Sitzungen).
- Zwei Stretching-Sitzungen pro Woche, um die gewonnene Beweglichkeit zu erhalten.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wie wird eine Übungsreihe ausgeführt?

Es gibt mehrere anwendbare Methoden, zum Beispiel passive Dehnungen, statische Dehnungen, aktiv-dynamische Dehnungen, PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) und posturale Dehnungen. Wir befassen uns hier mit den wirksamsten und einfachsten Methoden für den Alltag, ausgehend von den Übungen, die in den folgenden Kapiteln vorgestellt werden. Je nachdem, wann und warum du dich dehnst, solltest du die Übungen unterschiedlich lange halten.

Für das Wohlbefinden im Alltag: Die statischen Dehnungen

Diese einfachste Methode ist sehr wirksam und für die Allgemeinheit geeignet. Dabei bringt man sich in die Position, die es erlaubt, die Ansatzpunkte des Muskels voneinander zu entfernen. Während drei bis fünf vollständigen (Ein- und Ausatmung) und tiefen (etwa 15 bis 30 Sekunden) Atemzyklen wird der Zielmuskel langsam und gleichmäßig gedehnt, wobei das Körpergewicht, die Schwerkraft oder ein Ankerpunkt (Fassen mit den Händen, mit einem Handtuch oder einem Fitnessband) genutzt werden. Jede Dehnung wird auf eine langsame und tiefe Ausatmung abgestimmt, damit sich die Muskeln tief und allmählich entspannen. Anschließend löst man die Dehnung vollständig auf, bevor die Übung wiederholt oder zu einem anderen Muskel übergegangen wird.

Wie oft und wie lange sollte ich statisch dehnen?

- **Im Alltag:** Jede Übung mindestens 20 Sekunden halten und mindestens drei Mal wiederholen oder zwei weitere Stretching-Workouts ausführen. Insgesamt 10 Minuten lang dehnen.
- **Nach dem Sport:** Jede Übung weniger als 20 Sekunden halten und mindestens drei Mal wiederholen oder zwei weitere Stretching-Workouts ausführen. Insgesamt zehn Minuten lang dehnen.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Beim Sport: Die aktiven Dehnungen

Bei der aktiven Dehnung wird eine Muskelverlängerung mit einer statischen Muskelkontraktion kombiniert. Der Zielmuskel wird langsam und gleichmäßig während drei bis fünf Atemzyklen gedehnt. Ist die Grenze der Dehnung erreicht, wird die Dehnung durch die Ausübung einer leichten statischen Kontraktion von zehn Sekunden Dauer gegen einen Widerstand ausgeführt (Zug mit den Händen, einem Band, Druck gegen den Boden, gegen eine Wand), um die Amplitude der Bewegung zu vergrößern. Man löst die Dehnung und dehnt erneut.

Bei passiven Dehnungen ist auch das Muskelgewebe passiv. Bei aktiven Dehnungen wird dieses Gewebe gedehnt und kontrahiert. Die entwickelte Beweglichkeit ist also funktional und erlaubt es, den sportlichen und alltäglichen Anforderungen zu genügen. Anders als bei statischen Dehnungen führt diese Methode zu einem langsameren, aber nachhaltigeren Fortschritt. Sie hat Anteil an der Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts insgesamt.

Faszienmassage – Quelle des Wohlbefindens

Neben den Dehnungen gibt es weitere Techniken, um Spannungen zu verringern, insbesondere eine Massage der Faszien, einem Fasersystem, das die Muskeln durchdringt. Durch eine Selbstmassage mit einer Faszienrolle vor einer Übungsreihe wird der Körper besser auf die Dehnungen vorbereitet.

Wie oft und wie lange sollte ich aktiv dehnen?
Vor dem Sport: Die Übungen etwa 20 Sekunden lang ausführen und mehrfach wiederholen. Insgesamt 20 Minuten lang dehnen.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wozu dienen die Faszien?

Faszien sind faserige Elemente, die alle Muskeln, Organe, Nerven, Knochen, Blutgefäße und Gewebe unseres Organismus miteinander verbinden. Sie bilden ein Netzwerk, eine Art Hülle für die Körperstrukturen, die eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht spielen. Geschmeidig und beweglich beeinflussen die Faszien unsere Haltung und unsere Bewegung, denn sie ermöglichen die Beweglichkeit unserer Muskeln, speichern die Energie, um die Bewegung zu erleichtern, reduzieren Reibungen bei wiederholten Bewegungsabläufen, schützen und stabilisieren unsere Gewebe und unsere Organe.

Gut für die Faszien sorgen

Die Faszie ist dicht und weich und kann sich als Folge eines Traumas, einer Verletzung und sogar eines Mangels an Aktivität verkrampfen. Ihre Entzündung kann Schmerzen hervorrufen, zu einer Verringerung des Blutstroms führen und Muskelspannungen verursachen. Eine »gute Gesundheit« der Faszien (geschmeidig, beweglich, ohne Verklebung) ist daher notwendig, um die Bewegungsfreiheit und Leistungsfähigkeit des Organismus zu erhalten. Um myofasziale Spannungen zu vermindern, werden Selbstmassagen wärmstens empfohlen.

Faszienmassage – eine Vorbereitung auf die Dehnungen

Die myofasziale Selbstmassage hat zahlreiche Vorteile, insbesondere eine Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkamplitude. Die Massagerolle übt nämlich einen Druck auf Mechanorezeptoren wie die Golgi-Sehnenorgane aus. Diese sind spannungs- und druckempfindlich und senden die Information über den ständigen Druck auf den Muskel an das Gehirn, das als Reaktion darauf die Muskelentspannung auslöst. Die Selbstmassage vor einer Übungsreihe erlaubt es daher, den Körper auf die Dehnungen vorzubereiten und deren Durchführung zu optimieren. Weitere wohltuende Wirkungen neben vielen anderen:

- Anregung des Blut- und Lymphkreislaufs, dadurch bessere Erholung
- Ausscheidung von Abfallstoffen dank der entwässernden Wirkung
- Verringerung von Schmerzen in Verbindung mit Triggerpunkten oder Myogelose (Knoten, die sich im Muskel bilden)

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wann wird am besten massiert:

- Vor einer Übungsreihe mit Dehnungen
- Vor dem Aufwärmen, um den Körper auf eine Kraftanstrengung vorzubereiten
- Am Ende einer Übungsreihe, um die Erholung und den Flüssigkeitstransport zu optimieren

Die Übungen mit der Faszienrolle findest du auf den Seiten 178–183.

Wasser für meine Beweglichkeit

Da der Körper zu 65 Prozent aus Wasser besteht, hat ein gut hydrierter Körper eine bessere Dehnungsfähigkeit als ein schlecht hydrierter oder dehydrierter Körper. Wenn du im Tagesverlauf regelmäßig Wasser trinkst, begünstigt dies die gute Funktionsfähigkeit der Zellmechanismen und der Zellreparatur, einem wichtigen Prozess, der nicht nur im Alltag, sondern besonders auch bei sportlicher Aktivität wichtig ist.

Eine ausgewogene Ernährung

Sich ausgewogen zu ernähren bedeutet, den Körper mit dem zu versorgen, was er braucht, um seine lebenswichtigen Funktionen zu erfüllen: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Ballaststoffe, aber auch Vitamine und Spurenelemente. Jeder dieser Nährstoffe spielt in unterschiedlichen Anteilen eine Rolle, je nach Stoffwechsel und sportlicher Betätigung. Eine gute Verteilung dieser verschiedenen Nährstoffe bildet die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.

Empfohlene Tageszufuhr (*Recommended Dietary Allowances*, RDAs):

- 40 bis 55 Prozent Kohlenhydrate: stärkehaltige Nahrungsmittel und Getreide (Weizen, Reis, Quinoa, Hirse), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Wurzelgemüse (Kartoffel, Süßkartoffel, Pastinake)

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

- 10 bis 20 Prozent Eiweiße: tierischen Ursprungs (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte) und auch pflanzlichen Ursprungs, was zu häufig vergessen wird (Tofu, Hülsenfrüchte, Getreide)
- 35 bis 40 Prozent hochwertige Fette: Rapsöl, Olivenöl, Ölfrüchte, Avocado
- Unverzichtbare Mikronährstoffe, die insbesondere in Obst und Gemüse zu finden sind
- Ballaststoffe wegen ihrer Schutzwirkung, man findet sie in Hülsen- und Zitrusfrüchten

Außerdem spricht ein mit Giftstoffen belasteter Organismus zwangsläufig weniger gut auf Übungen für die Beweglichkeit an als ein gesunder Körper. Eine abwechslungsreiche und hochwertige Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung sind daher neben dem Stretching ausgezeichnete Mittel auf dem Weg zu größerem Wohlbefinden.

Eine gute Magnesiumversorgung

Magnesiummangel sorgt für eine Zunahme des Muskeltonus und kann weitere Muskelverspannungen zu den bereits durch unsere schlechte Haltung verursachten hinzufügen. Hinzu kommen Magnesiumverluste durch die Sportausübung. Daher können, ohne zu zögern, Wasser und Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt konsumiert werden (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Sardinen, Meeresfrüchte, Bohnen, Trockenfrüchte).

Ausgewogenheit zwischen Omega 3 und Omega 6

Ein Ungleichgewicht zwischen Fetten der Omega-6- und der Omega-3-Familie kann die Ursache für einen entzündlichen Zustand und eine Übersäuerung des Körpers sein. Ein übersäuerter Organismus zieht eine Verringerung der Kontraktions- und Entspannungsfähigkeiten der Muskeln nach sich. Zu bevorzugen sind daher Omega-3-Fettsäuren, wie sie in fettem Fisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Sardine) und bestimmten Ölen (Raps, Olive, Walnuss) vorkommen.

Basische Lebensmittel

Saure beziehungsweise säurebildende Lebensmittel wie Kaffee, Limonade, Alkohol, rotes und fettes Fleisch, Wurstwaren, fette Käse und Hartkäse, zuckerhaltige verarbeitete Produkte (Kekse, Kuchen) können den Organismus übersäuern und für Entzündungen verant-

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

wortlich sein. Zu bevorzugen sind daher Lebensmittel, die eine Übersäuerung des Muskels bekämpfen: frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Linsen), Getreide und Vollkornbrot, Weizenkeime.

Die wichtigsten Stretching-Regeln

- Wenn du dich, ohne aufgewärmt zu sein, dehnst, tue dies sanft, allmählich und gleichmäßig. Besser ist es, wenn du dich möglichst erst dehnst, nachdem du dich mit einer Massagerolle massiert hast.
- Dehne keinen Muskel, der kürzlich verletzt war, in dem du Muskelkater hast oder der zu steif ist. Warte mit den Dehnungen dann lieber bis zum nächsten Tag.
- Führe die Dehnungen nach Möglichkeit an einem Ort aus, der für Ruhe und Entspannung förderlich ist. Führe sie in einem ausreichend beheizten Raum aus oder im Freien mit ausreichend warmer Bekleidung.
- Wähle bequeme Kleidung, die eine gewisse Bewegungsfreiheit erlaubt. In einem Innenraum führst du deine Übungsreihe barfuß aus oder eventuell in Socken für einen besseren Halt.
- Verwende eine Bodenmatte und stelle eine Wasserflasche bereit, um zwischendurch auch immer wieder Wasser zu trinken.
- Dehne abwechselnd agonistische und antagonistische Muskeln, beispielsweise Brust- und Rückenmuskeln oder Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel) und anschließend die ischiocrurale Muskulatur (rückseitige Oberschenkelmuskeln).
- Nicht übertreiben: Eine Dehnung soll nicht so weit gehen, dass du in Muskel oder Gelenk Schmerz empfindest. Es soll spürbar sein, dass der Muskel sich auseinanderzieht, jedoch ohne größeres Unbehagen. Schmerz zeigt die Dehnbarkeitsgrenze des Muskels an. Höre auf deinen Körper!
- Halte den Atem nicht an. Atme durch die Nase ein, nimm die angegebene Haltung ein und atme während der Dehnung tief und langsam durch den Mund aus. Auf diese Weise fortfahren, dabei den Muskeln Zeit lassen, sich zu entspannen und zu lockern. Höre auf deinen Körper, deine Atmung und deine Empfindungen.
- Solltest du während einer Übung ein Unbehagen oder einen anormalen Schmerz verspüren, obwohl du die Anweisungen zur Ausführung einhältst, beende die Übung.

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Express-Workouts – Streching« (978-3-7423-1647-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de