

JESSICA MATTHEWS

mit

Bleib jung STRETCHING

Die besten Übungen und Workouts, um
beweglich, aktiv und schmerzfrei zu bleiben

Aus dem Englischen von Max Limper

YES

*Meinem wunderbaren Mann und meiner
unglaublichen Mutter. Euch beiden Dank für eure
bedingungslose Liebe und Unterstützung, die mich im Leben
erdet und doch beweglich hält*

Einführung

Seit mehr als 16 Jahren unterstütze ich Menschen beruflich dabei, sich besser zu bewegen, sich besser zu fühlen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Mein Interesse an Gesundheit und Fitness wurde geweckt, als ich die verheerenden Auswirkungen chronischer Krankheiten, wie etwa Diabetes, in meiner eigenen Familie unmittelbar miterlebte. Um mir und meinen Lieben eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen, fing ich an zu lernen, wie eine gesunde Lebensweise – mit regelmäßiger körperlicher Bewegung – unser Wohlbefinden verbessern kann. Mir wurde schnell klar, dass eine Karriere im Fitnessbereich meine Berufung war. Also richtete ich mein Studium und meine berufliche Tätigkeit von Anfang an darauf aus, Menschen das Wissen und die Motivation zu einem gesünderen und aktiveren Leben zu vermitteln.

Als studierte Sportlehrerin, Fitnesskursleiterin und Personal Trainerin habe ich den größten Teil meiner Karriere damit verbracht, mein Wissen über den Körper zu vertiefen. Ich habe reihenweise Cardio-Gruppenkurse unterrichtet, darunter Step-Aerobic und Cardio-Kickboxen, und maßgeschneidertes Krafttraining für Einzelpersonen entwickelt. Nebenbei vertiefte ich mich im Rahmen meiner Bachelorarbeit in technische Abläufe, darunter Bewegungsphysiologie und Biomechanik.

Obwohl ich Flexibilitätstraining aus Büchern kannte und verstanden hatte, wie Stretching funktioniert, wurde mir erst bei meinem ersten Yogakurs wirklich klar, wie wichtig Flexibilität für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden ist. Zu der Zeit machte ich wie viele Menschen hauptsächlich Cardio- und Krafttraining, da war wenig bis gar keine Zeit für Stretching übrig. Da ich das Dehnen vor und nach dem Training weiterhin vernachlässigte, forderten die anspruchsvollen Sportkurse, die ich gab, ihren Tribut, ganz zu schweigen vom stundenlangen Sitzen in Seminaren und am Schreibtisch. Ich hatte ein ständiges Gefühl der Verspanntheit.

Ich werde nie vergessen, wie ich zum ersten Mal einen Fuß auf die Yogamatte setzte und peinlich berührt war von meinem extremen Mangel an Flexibilität. Sagen wir einfach, ich war weit davon entfernt, meine Zehen berühren zu können! Dank regelmäßiger Dehnübungen konnte ich mich bald wieder besser bewegen – nicht nur beim Sport, sondern auch im

Alltag. Ich erweiterte meinen Bewegungsspielraum, wurde immens gelenkig und wurde die Schmerzen los, an die ich mich gewöhnt hatte. Zudem gab mir die Zeit, die ich jeden Tag mit Dehnen und Atmen verbrachte, einen Sinn für die Schönheit der Entschleunigung und inneren Einkehr. Dadurch gewann ich die Fähigkeit, den Trubel und die Unwägbarkeiten in meinem Leben leichter zu bewältigen.

Mithilfe dieses Buches finden Sie hoffentlich das, was ich so lange suchen musste: einen Weg, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Das Wissen, das ich hier an Sie weitergebe, stammt aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung. Ich versuche, die gängigen Mythen über Stretching vom Tisch zu bekommen, und gebe Ihnen eine Reihe von einfachen Dehnübungen und Programmen für das Flexibilitätstraining an die Hand, damit Sie das Leben führen können, das Sie verdienen.

TEIL EINS

Die WISSEN- SCHAFT

Stretching für alle

So wie viele Tiere sind wir Menschen für *Bewegung* gemacht. Unser Körper ist darauf ausgerichtet, ein breites Spektrum an Bewegungen auszuführen. Aber aufgrund des technischen Fortschritts bewegen wir uns im Alltag weniger als früher. Wir nehmen den Aufzug, anstatt Treppen zu steigen. Wir fahren zum Supermarkt und parken dort möglichst nah am Eingang, statt einfach zu Fuß zu gehen. Wir sitzen auf dem Rasenmäher, statt ihn zu schieben, und blasen Laub, statt es zu fegen. Und wir schicken unzählige E-Mails hin und her, anstatt zum Kollegen zu gehen und von Angesicht zu Angesicht zu sprechen. Und so sitzen wir, Stunde um Stunde.

Jede in diesem Buch vorgestellte Dehnübung ist in leicht umsetzbare, nummerierte Schritte unterteilt, in denen die richtige Ausführung der Bewegung beschrieben wird. Dazu liefere ich Informationen über die Wirkung jeder Übung und die Körperregionen, die vorrangig gedehnt werden. Mit meinen Tipps zur Feinabstimmung der Dehntechnik und zum Variieren der Übungen durch Hilfsmittel und Stützen (Tisch, Wand, Stuhl) können Sie das Dehnprogramm leichter oder schwieriger machen und Ihrem aktuellen Fitnesslevel anpassen. So erzielen Sie optimale Ergebnisse.

Stretching ist keine neue Idee. Es kommt in literarischen und bildlichen Darstellungen aus der ganzen Welt und aus allen Epochen vor. Stretching spielte immer schon eine große Rolle bei körperlichen Betätigungen – in früheren Jahrhunderten ebenso wie in heutigen Sport- und Therapieprogrammen und sogar bei militärischen Ausbildungsprogrammen. Richtig ausgeführt,

fühlt sich Stretching physisch wie auch psychisch gut an und verbessert die allgemeine Fitness. Je nach Alter, Lebensstil, körperlicher Verfassung und vorhandener Flexibilität lassen sich Dehnübungen den persönlichen Bedürfnissen und Zielen anpassen. Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Dehnübungen regelmäßig und mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung durchführen, werden Sie Ihre Beweglichkeit drastisch verbessern und Ihre allgemeine Lebensqualität zum Positiven verändern.

KAPITEL 1

WARUM STRETCHING FUNKTIONIERT

Flexibilität ist für die körperliche Fitness unerlässlich. Wir erhöhen die Flexibilität durch Stretching. *Flexibilität* wird definiert als der Bewegungsspielraum eines Gelenks. Jedes unserer Gelenke verfügt über einen eigenen Bewegungsspielraum. Deshalb gibt es keinen festen Maßstab, an dem sich »gute« Flexibilität messen ließe, beispielsweise an der Fähigkeit, die Zehen zu berühren. Vielmehr sollte man als gesunder Erwachsener in der Lage sein, jedes einzelne Gelenk oder jede Kette von Gelenken fließend, schmerzfrei und unbeschwert durch die gesamte Bewegungsspanne (Range of Motion) zu führen. Auch wenn der Flexibilitätsgrad von Faktoren wie dem Alter abhängt (siehe Kapitel 3), sind die Mechanismen der Flexibilität für uns alle gleich, da unsere Muskeln dieselbe Struktur und Funktionsweise haben.

Kleine Muskelkunde

Wir alle haben drei verschiedene Arten von Muskelgewebe in unserem Körper. Davon ermöglicht besonders die Skelettmuskulatur die Bewegung der Gelenke. Unterschiedliche Muskeln im Körper erzeugen verschiedene Arten von Bewegungen, indem sie sich verkürzen oder zusammenziehen, während andere Muskeln sich verlängern oder dehnen müssen. Dieses Arbeiten gegeneinander erzeugt letztendlich die kontrollierten Körperbewegungen.

In unseren Workouts isolieren wir oft Muskeln und Bewegungen. Aber unser Körper ist eher eine kinetische Kette, in der einzelne Muskelgruppen verbunden sind und als eine Einheit zusammenarbeiten. Damit wir flüssige Bewegung und Flexibilität erreichen, muss eine Ausgewogenheit zwischen den verschiedenen Muskeln vorhanden sein. Wenn sich die Muskeln auf beiden Seiten eines Gelenks in ihrer Zugkraft gleichkommen, können wir das Gelenk in alle Richtungen frei bewegen. Ist dagegen einer der Muskeln chronisch verspannt, dann schwächt dies die gegenüberliegenden Muskeln und führt zu Verschleiß an den Gelenken.

Wenn Muskeln ständig fest, angespannt und zusammengezogen sind, werden sie schwächer und weniger geschmeidig. Schlechte Körperhaltung, falsche Technik bei der Ausführung von Alltagstätigkeiten, sich ständig wiederholende Bewegungen und langes Sitzen führen häufig zu verspannten Muskeln. Deshalb ist regelmäßiges Dehnen mit abwechselnden Techniken für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden so wichtig.

Die Studienlage

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass wir eine bessere Lebensqualität und andere langfristige Vorteile genießen, wenn wir vielfältige Dehnübungen in unseren Alltag einbeziehen. Zu diesen positiven Auswirkungen gehören:

VERRINGERTE STEIFHEIT Laut einer im *Journal of Sports Sciences* veröffentlichten Studie aus dem Jahr 2009 reichen schon zweimal 30 Sekunden statische Dehnung, um die Steifheit der Unterschenkelmuskulatur deutlich zu verringern.

MEHR FUNKTIONALITÄT Einer Studie aus dem Jahr 2009 im *Kaohsiung Journal of Medical Sciences* zufolge können Patienten mit Kniearthrose ihren Bewegungsspielraum bzw. ihren Bewegungsumfang (besagte Range of Motion) und ihre allgemeine Kniestabilität verbessern, indem sie Krafttraining mit statischer Dehnung und PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*, siehe Seite 23) kombinieren.

SCHMERZLINDERUNG Laut einer 2007 im *Journal of Rehabilitation Medicine* erschienenen Studie ließen nach einem vierwöchigen Dehnprogramm die unspezifischen Nackenschmerzen von Frauen nach.

LEISTUNGSSTEIGERUNG 2008 hat eine Forschungsstudie im *Journal of Strength and Conditioning Research* ergeben, dass ein vierwöchiges Aufwärmprogramm mit Dehnübungen die Schnelligkeit, Energie, Muskelkraft und Ausdauer von Sportlern steigert.

ERWEITERTER BEWEGUNGSUMFANG Personen im Alter von 60 bis 70 Jahren können laut einer Studie aus dem Jahr 2012, die im *Journal of Strength and Conditioning Research* veröffentlicht wurde, den Bewegungsumfang von Hüft- und Schultergelenken erheblich erweitern, wenn sie über einen Zeitraum von 13 Wochen zweimal pro Woche statische Dehnübungen durchführen.

BESSERE BALANCE Indem man nur drei statische Dehnübungen für die wichtigsten Beinmuskeln durchführt und jeweils 15 Sekunden lang hält, kann der Gleichgewichtssinn deutlich verbessert werden, so eine Studie des *Journal of Strength and Conditioning Research* aus dem Jahr 2009.

MINDERUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN Durch ein umfassendes siebentägiges Yogaprogramm mit Dehnübungen und Achtsamkeits-Atemtechniken gingen bei Teilnehmern mit chronischem Kreuzschmerz Angstgefühle, Depressionen und Schmerzen zurück, berichtete 2012 das Fachjournal *Complementary Therapies in Medicine*.

Was Dehnübungen bringen

Wenn Sie Ihre Flexibilität steigern, wirkt sich das in vielerlei Hinsicht bereichernd auf Ihr Leben aus. Die verbesserte Beweglichkeit verringert Schmerzen, verbessert die Körperhaltung und macht körperliche Aktivität angenehmer. Wenn der Bewegungsumfang durch verspannte, steife Muskeln eingeschränkt ist, wirkt sich dies nicht nur negativ auf die Beweglichkeit beim Sport und bei Alltagstätigkeiten aus, sondern auch darauf, wie man sich körperlich und geistig fühlt. Egal, ob man mit einem bestimmten Fitnessziel trainiert oder sich einfach bei der Hausarbeit leichter bewegen möchte, auf jeden Fall profitiert man auf vielfältige Weise von regelmäßigen Dehnübungen.

STRESSABBAU UND KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG

Wenn man unter chronischem Stress leidet, laufen im Körper eine Reihe von unerwünschten Reaktionen ab, darunter Angstgefühle, Müdigkeit und Verspannungen. Übermäßige Muskelverspannungen können den Blutdruck, den Herzschlag und die Atemfrequenz erhöhen und auch zu Schmerzen und Steifheit im Nacken und im unteren Rückenbereich führen. Tatsächlich leiden 80 Prozent von uns anfallsweise an Rückenschmerzen. Wer jedoch regelmäßig Dehnübungen durchführt, kann Studien zufolge Blutdruck, Puls und Atemfrequenz senken, Stress abbauen und chronische Nackenschmerzen und Schmerzen im unteren Rücken lindern.

GESTEIGERTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Unabhängig von ihrer jetzigen körperlichen Verfassung kann Stretching Ihnen sowohl kurzfristig als auch langfristig Vorteile bringen. Kurzfristige Besserung kann sich gleich nach dem Stretching einstellen, aber auch erst nach sieben bis zehn Einheiten Intensivprogramm oder nach drei bis vier Wochen regelmäßigem Üben mindestens zweimal pro Woche.

Durch Dehnübungen können Sie Ihre Muskelkraft, Beweglichkeit, Kraft und Geschwindigkeit allmählich verbessern. Und als Teil eines umfassenden Fitnessprogramms – mit Krafttraining zur Stärkung der für die Körperhaltung wichtigen Muskeln – verbessert Flexibilitätstraining auch das Gleichgewicht und mit der Zeit auch die Ausrichtung des Körpers, sodass die Bewegungen energischer und effizienter werden.

VERMEIDEN VON VERLETZUNGEN, MUSKELKATER UND KRÄMPFEN

Zwar fehlen noch eindeutige Beweise, aber einige vielversprechende Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass wir durch Stretching Muskelkater verhindern, Muskelkrämpfe lindern und das Verletzungsrisiko senken können. Lästigem Muskelkater kann man vorbeugen, indem man die Länge und Intensität des Trainingsprogramms mit der Zeit *schrittweise* erhöht. Das ist besonders wichtig, wenn man gerade erst anfängt. Durch richtiges Aufwärmen vermeidet man möglicherweise auch jenen besonders starken Muskelkater, der erst verzögert einsetzt und normalerweise innerhalb von ein bis zwei Tagen nach dem Training auftritt (*delayed-onset muscle soreness* = DOMS). Ein richtiges Warm-up erhöht die Körpertemperatur, bereitet den Körper auf die kommenden Bewegungen vor und verhindert Zerrungen, Verstauchungen oder Risse an kalten Muskeln und Sehnen. Durch regelmäßiges Stretching werden Muskelkrämpfe seltener und schwächer, was Unwohlsein nach dem Training minimiert.