

# Wohlfühl- Stretching

für Senioren

von  
Ilka Holst und  
Anke Haberlandt



SingLiesel

Druck  
FINIDR, Czech Republic

Satz und Umschlag  
Martin Janz, Freiburg i.Br.

Fotos  
© Johannes Röser

Icons  
Gummiband: © vectorwin/shutterstock.com  
Handtuch: © anastasiia ivanova/ shutterstock.com  
Kissen: © davooda/shutterstock.com

ISBN 978-3-948106-13-3

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Die Übungen in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

im Laufe des Lebens nimmt die Beweglichkeit, die Flexibilität des Körpers ab. Unterschiedliche Gründe können dafür verantwortlich sein:

- eintönige, einem immer gleichen Muster folgende Bewegungen,
- der natürliche oder der herbeigeführte Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft durch fehlendes Training,
- die Veränderung der Knorpeldicke in den Gelenken und die damit einhergehenden Schmerzen und geringeren Bewegungsmöglichkeiten,
- die Verringerung der Gelenkflüssigkeit (Gelenkschmiere),
- die Einschränkung der Flexibilität des Band- und Sehnenapparats und
- die Reduktion der körperlichen Aktivitäten im Allgemeinen sowie im Sport.

Der Rückgang an Beweglichkeit und Flexibilität hat einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität, wenn Sie z. B. geliebte Aktivitäten und Hobbys nicht mehr im gewohnten Maße oder überhaupt nicht mehr durchführen können. Eventuell nimmt Ihre schwindende Flexibilität sogar Einfluss auf Ihre Unabhängigkeit.

Wir laden Sie ein, durch Stretching – Schritt für Schritt – einen Unterschied zu machen. Mit diesem Buch geben wir Ihnen eine Sammlung von Mobilisations- und Dehnübungen für verschiedene Körperbereiche sowie zwei Allround-Programme mit den wichtigsten Basisdehnübungen an die Hand, die sich zur Förderung der Beweglichkeit bewährt haben. Ergänzt werden die Mobilisations- und Dehnübungen durch ein vorbereitendes Aufwärmen und Durchbewegen.

Achtung, jetzt ist es so weit: Legen Sie los! Blättern Sie durch das Buch, suchen Sie sich einzelne Mobilisations- und/oder Dehnübungen aus oder starten Sie direkt mit einem der Allround-Programme. Genießen Sie die wohligen Effekte des In-die-Länge-Kommens!

**Viel Freude beim Üben mit diesem Buch wünschen**

Anke Haberlandt und Ilka Holst



# INHALT

Üben mit dem Buch	6
Stretching Know-how	10
<b>AUFWÄRMEN</b>	<b>16</b>
Aufwärm-Ritual im Stehen	17
Aufwärm-Ritual im Sitzen	20
<b>ALLROUND-PROGRAMME</b>	<b>25</b>
Allround-Programm im Stehen	25
Allround-Programm im Sitzen	35
<b>ÜBUNGSSAMMLUNG „MOBILISATION“</b>	<b>51</b>
<b>ÜBUNGSSAMMLUNG „STRETCHING“</b>	<b>67</b>
Beine, Gesäß und Füße	68
Schultern, Arme und Hände	90
Rumpf	100
Ausklang	106
Über die Autorinnen	107

# Üben mit dem Buch

## SO KLAPPT DAS TRAINING ZUHAUSE

### ÜBUNGSPLATZ

Schaffen Sie sich nach den folgenden Kriterien einen geeigneten Raum für Bewegung:

- Breiten Sie Ihre Arme aus und drehen Sie sich langsam um sich selbst, ohne dabei Wände oder Einrichtungsgegenstände zu berühren.
- Enthält Ihr ausgewähltes Dehn- und Mobilisationsprogramm eine Bodenübung, sollten Sie genügend Platz haben, um sich auszustrecken.
- Prüfen Sie den Übungsplatz auf mögliche Stolperfallen, wie z. B. Teppichläufer.
- Die Umgebungstemperatur sollte angenehm sein, damit Sie sich wirklich darauf einlassen können, sich zu lösen und in die Länge zu kommen.

### KLEIDUNG

Tragen Sie bequeme, sporttaugliche Kleidung. Schmuck und Gürtel legen Sie vor dem Training bitte ab, um Verletzungen zu vermeiden. Für einen sicheren Stand empfehlen wir das Tragen von Antirutsch-Socken, festem Schuhwerk ohne Absatz oder Turnschuhen. Wenn Sie möchten,

können Sie das Training auch barfuß durchführen.

### HILFSMITTEL

Für einige Übungen benötigen Sie eine rutschfeste **Gymnastikmatte**, deren Dicke für optimalen Liege- und Entspannungskomfort mindestens 0,8 cm betragen sollte.

Je nach Übungsbeschreibung wählen Sie einen stabil stehenden **Stuhl** ohne Armlehne aus.

Die folgenden Hilfsmittel tauchen in den Übungen immer mal wieder auf. Die kleinen Symbole geben an, welche Hilfsmittel entweder für die ganze Übung oder nur für eine Variante benötigt werden.



#### **Gummi- oder Stretchband mit Schlaufen:**

Dieses Band wird Ihnen eine gute Hilfe sein, um gewisse Dehnpositionen einnehmen und halten zu können. Alternativ können Sie einen langen Yogagurt nutzen.



**Handtuch:** Verwenden Sie ein klassisches Handtuch (ca. 50 x 100 cm), ein Sporthandtuch (Mikrofaser) oder einen Schal aus nicht dehnbarem Stoff.

Für ein effektvolles Dehnen und Mobilisieren ist es wichtig, dass Sie

genügend Zeit für die Übungen einplanen und in Ruhe trainieren. Damit das Verweilen in einer Dehnposition möglich und für Sie angenehm ist, benötigen Sie als Lagerungshilfe voraussichtlich ein kleines und ein



größeres **Kissen**. Auch eine **Woldecke** oder ein **Handtuch** können als

Unterlegung dienen. Sie können sie unter dem Becken oder dem Kopf platzieren, um übermäßigen Druck, wie z. B. auf die Gelenke, zu vermeiden. Kreieren Sie eine beschwerdefreie Übungsposition, damit eine Loslassen-Atmosphäre entstehen kann!

## GESTALTUNG EINER TRAININGSEINHEIT

### AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen vor körperlicher Beanspruchung stellt eine sehr gute Verletzungsprophylaxe dar. Für eine Dehn- und Mobilisationseinheit ist es ebenfalls gut, wenn Sie sich auf „Betriebstemperatur“ bringen, die Bereitschaft des Nerven- und Muskel-Systems für Bewegung aktivieren und Ihre Aufmerksamkeit auf sich und die Bewegungen lenken. Sie finden in diesem Buch ein Aufwärm-Ritual im Stehen (S. 17), das Sie gern auch im Sitzen durchführen können (S. 20). Einzig die Hüftstrecker-Übung „Skilanglauf“ wird im Sitzen variiert.



Üben Sie nicht mit vollem Magen! Direkt nach dem Essen und bis zu einer Stunde danach ist Ihr Körper mit der Verdauung beschäftigt. Eventuell müssen Sie aufstoßen, Ihnen wird schlecht oder Sie fühlen sich einfach unwohl und noch nicht trainingsbereit. Deswegen: Trainieren Sie ohne Völlegefühl!

### DAS TRAINING

Nachdem Sie aufgewärmt sind, starten Sie in den ersten Wochen mit dem Allround-Programm, dadurch erlangen Sie eine grundlegende Beweglichkeit. Ergänzen Sie Übungen des Allround-Programms durch Mobilisationen, wenn Sie möchten. Nach und nach können Sie einzelne Übungen aus der Übungssammlung „Stretching“ hinzufügen, je nach Bedürfnis und Zielsetzung.

Nutzen Sie auch Ihren Alltag, um Ihre Mobilität und Dehnfähigkeit zu fördern:

- Strecken Sie abwechselnd Ihre Arme nach oben aus und greifen Sie mit den Händen nach oben, als würden Sie etwas aus dem obersten Regal fassen wollen.
- Nutzen Sie eine Treppenstufe, um Ihre Wadenmuskulatur zu dehnen.
- Recken und strecken Sie sich mit beiden Armen in die Länge, bevor Sie von einem Stuhl oder Sessel aufstehen.
- Drehen Sie sich sanft nach rechts und links, so als wollten Sie hinter sich blicken.

# Dehnung der Oberschenkelrückseite

Wirkt positiv auf die Beweglichkeit in den Kniegelenken und im Hüftgelenk sowie auf die Faszienleitbahn (Variante 2 und Variante für Geübte).



Bringen Sie beide Füße unter die Hüftgelenke und richten Sie die Wirbelsäule in ihrer geschwungenen Länge ein, sodass Sie das natürliche Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule genießen, während Sie die Arme nach außen rotiert neben dem Körper halten. Setzen Sie den rechten Fuß ungefähr eine halbe Fußlänge nach vorn und halten Sie beide Kniegelenke leicht gebeugt. Beugen Sie nun das Hüftgelenk, sodass sich das Gesäß etwas nach hinten-oben schiebt und der Oberkörper etwas nach vorn-unten mitgeht.



Als Sitzbeinhöcker werden die beiden untersten Knochenstücke des Beckens bezeichnet. Sitzt man während einer Gartenparty ohne Unterlage auf einer Holzbank, werden diese nach einer Weile deutlich spürbar. Die Sitzbeinhöcker sind Befestigungsbereiche für die Muskulatur der Oberschenkelrückseite. Aus diesem Grund versuchen Sie, mit der sanften Bewegung nach hinten-oben den Abstand zwischen dem Becken und dem Unterschenkel zu vergrößern. Der letztgenannte ist der zweite Befestigungsbereich für die oberschenkelrückseitige Muskulatur.

In dieser Position kann schon ein deutliches Ziehen in der Oberschenkelrückseite entstehen, aber eventuell brauchen Sie noch etwas mehr Rückschub des Beckens, um eine ausreichende Dehnung zu haben. Achten Sie darauf, dass dabei die Sitzbeinhöcker des Beckens weiterhin nach hinten-oben zeigen, als würden Sie die Wand hinter sich und auch die Decke mit Scheinwerfern anleuchten.





### VARIANTE 1

Sie befinden sich in der zuvor beschriebenen Dehnposition und empfinden einen leichten bis mittelstarken Dehnungsreiz. Beginnen Sie nun, das Knie des nach vorn gestellten Beins mehr zu strecken und wieder zu beugen. Behalten Sie unbedingt die Ausrichtung der Sitzbeinhöcker nach hinten-oben bei.



### VARIANTE 2

Bringen Sie sich in die zuvor beschriebene Dehnposition. Spielen Sie darin behutsam mit der Ausrichtung des Oberkörpers: Drehen Sie den Oberkörper sanft nach rechts und spüren Sie, wie sich die Dehnung verändert. Das Gleiche zur linken Seite.



### VARIANTE FÜR GEÜBTE

Sie stehen in der Dehnposition, runden sanft den Rücken und lassen die Arme und Hände in einem Bogen in Richtung des vorderen Fußes ziehen. Wenn Sie möchten, wippen Sie federnd etwas tiefer und höher.

# Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Hilft bei Schmerzen im Hüft- und Kniegelenk. Dehnt gleichzeitig die Kniestreck- und Hüftbeugemuskulatur. Empfehlenswert für Vielsitzer.



**1** Sie sitzen seitlich auf dem Stuhl und halten sich mit der linken Hand an der Rückenlehne fest. Führen Sie das rechte Bein nach hinten, bis das Knie sich unterhalb des Hüftgelenks befindet, und stellen Sie den rechten Fußballen auf. Atmen Sie vorbereitend ein und richten Sie die Wirbelsäule auf. Mit der Ausatmung ziehen Sie den Bauchnabel nach innen-oben und aktivieren die Gesäßmuskulatur. Sie spüren die Dehnspannung vorrangig im Leistenbereich und im oberen Drittel der Oberschenkelvorderseite. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.



**2** Wenn Sie sich gut fühlen, dann können Sie den Bewegungsradius des rechten Beins vergrößern, indem Sie mit dem Fuß weiter zurückschlappen, bis das Bein fast vollständig gestreckt ist. Seien Sie achtsam mit Ihren persönlichen Grenzen, lassen Sie sich Zeit und erzwingen Sie nichts! Anschließend die Beinmuskulatur ausschütteln und lockern und die Übung zur anderen Seite wiederholen.



### VARIANTE FÜR GEÜBTE

Starten Sie seitlich sitzend mit dem Ausfallschritt nach hinten, beugen Sie das hintere Bein im Kniegelenk und fassen Sie Ihren Fuß am Sprunggelenk, an der Socke oder greifen Sie in den Schuh. Richten Sie

sich wieder auf und ziehen Sie den Fuß sanft in Richtung Gesäß. Halten Sie die Bauchmuskulatur aktiv angespannt. Sie spüren die Dehnung intensiver an der Oberschenkelvorderseite.



Die Dehnposition erfordert eine gute Grundbeweglichkeit und Rumpfkraft, um sich sicher auf dem Stuhl zu positionieren.

# Dehnung der Gesäßmuskulatur



Hilft bei Rückenbeschwerden, Ischiasbeschwerden und hält die Hüfte beweglich. Gut für Vielsitzer.



Bei einem künstlichen Hüftgelenk sollten Sie auf diese Übung verzichten.

Stellen Sie in der Rückenlage beide Füße in der Breite Ihrer Hüftgelenke auf den Boden. Legen Sie gerne zur Unterstützung ein kleines Kissen unter Ihren Kopf. Ertasten Sie die Beckenschaukeln und bringen Sie diese auf gleiche Höhe, also

nebeneinander. Zur Vorbereitung lassen Sie das Becken sanft vor- und zurückgehen, sodass der untere Rücken im Wechsel sanft den Boden berührt und sanft in die Luft geht (Hohlkreuz).



**1** Wenn diese kleine Bewegung schmerzfrei stattfindet, legen Sie den rechten Fußknöchel auf dem linken Oberschenkel ab. Ertasten Sie noch einmal Ihre Beckenschaufeln und richten Sie diese wieder nebeneinander ein. Anschließend führen Sie das Vor und Zurück des Beckens mehrfach hintereinander aus.

Nehmen Sie jetzt schon eine Dehnung im Bereich der Gesäßmuskulatur wahr, eventuell mit Zug ins Bein hinein? Sollte Ihr rechtes Hüftgelenk beweglich genug sein, lassen Sie das rechte Knie etwas mehr nach außen sinken, die Dehnung kann stärker werden.

An dieser Stelle legen Sie gern eine Pause ein. Schütteln Sie die Beine und das Becken leicht aus.



**2** Legen Sie wieder den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, bei nebeneinanderstehenden Beckenschaufeln. Beobachten Sie Ihren Atem. Während des Ausatmens heben Sie den linken Fuß vom Boden ab und während des Einatmens stellen Sie ihn wieder auf den Boden zurück.

Zwei Dinge werden Sie wahrnehmen: 1. Kraftanstrengung im linken Oberschenkel und 2. eine (noch) stärkere Dehnung im rechten Gesäßbereich. Wiederholen Sie das Heben und Abstellen einige Male.

3



**3** Wenn sich alles gut anfühlt, halten Sie den linken hinteren Oberschenkel mit der linken Hand fest. Nun ist eine deutliche, dauerhafte Dehnung im Gesäßbereich zu spüren. Lassen Sie Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen, verweilen Sie bis zu einer Minute in der Dehnposition und lösen Sie die Dehnung behutsam auf.

Bevor Sie die zweite Seite dehnen, lockern Sie sich in Ruhe aus, indem Sie z. B. die Beine am Boden ausgestreckt im Wechsel auf- und abklopfen. Starten Sie erneut mit der Vorbereitung des Beckenkippens und gehen Sie Schritt für Schritt mit der zweiten Seite voran. Beachten Sie, dass jede Seite eigene Bewegungsmöglichkeiten hat, und legen Sie übertriebenen Ehrgeiz zur Seite. Dennoch, üben Sie regelmäßig, damit positive Veränderungen in Ihrer Beweglichkeit Einzug halten können!



Manchmal fehlen nur zwei, drei Zentimeter, um das Bein festhalten zu können. Um diesen Abstand zu überbrücken, kann Ihnen ein Handtuch oder ein breiteres Gummiband helfen: Legen Sie das Handtuch oder das Gummiband von außen nach innen um den hinteren Oberschenkel des Stand- bzw. Haltebeins herum, halten Sie die Enden mit je einer Hand fest. Ziehen Sie beim nächsten Ausatmen das Bein zu sich heran und bleiben Sie bis zu einer Minute in der Dehnung.

# Dehnung der tiefen Gesäßmuskulatur



Fördert die Beweglichkeit im unteren Rückenbereich und mobilisiert die seitlichen und spiralförmigen Faszienlinien des Körpers. Unterstützt die Gleitfähigkeit des Ischiasnervs. Dehnt auch den unteren Rücken. Empfehlenswert für Vielsitzer und Läufer.



**1** Setzen Sie sich auf die Matte und stellen Sie die Beine überhüftbreit auf. Achten Sie auf die Beinlinie, dabei zeigen die Knie und Fußspitzen leicht nach außen in eine Richtung. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper auf, die Hände zeigen zur Seite. Die Ellbogengelenke sind leicht gebeugt. Richten Sie den Oberkörper auf, heben Sie das Brustbein stolz an und aktivieren Sie die Bauchspannung, indem Sie den Bauchnabel nach innen-oben ziehen.



**2** Pendeln Sie Ihre Beine langsam zur rechten Seite, bis Sie eine seitliche Sitzposition erreichen. Dabei versuchen Sie, das vordere Bein so weit wie möglich in eine 90-Grad-Position zu bringen. Unter- und Oberschenkel sollten komplett auf dem Boden aufliegen, um das Kniegelenk zu schonen. Unterlagern Sie den Kniebereich gern mit einem Handtuch, wenn Sie das rechte Knie nicht am Boden ablegen können. Stützen Sie sich mit der rechten Hand neben dem Bein ab, der Oberkörper bleibt aufgerichtet, der Bauch angespannt. Sie spüren evtl. bereits jetzt eine Dehnspannung in der rechten Gesäßhälfte. Verweilen Sie hier einige Atemzüge.



3



3 Verstärken Sie die Dehnspannung durch das Absenken des Oberkörpers über den vorderen Unterschenkel, indem Sie mit den Händen immer weiter nach vorn wandern. Achten Sie dabei auf eine gute Rumpfspannung und Aufrichtung der Wirbelsäule. In der Endposition bleiben Sie bis zu einer Minute. Lösen Sie die Position und wechseln Sie zur anderen Seite.

## VARIANTE



Wandern Sie in Ihrer persönlichen Endposition mit den Händen von einer Seite zur anderen und verbleiben Sie immer einige Atemzüge in

der neuen Position. Sie werden dabei eine veränderte Dehnspannung von weniger intensiv bis stärker intensiv je nach Seite wahrnehmen.

# Über die Autorinnen



## **ILKA HOLST**

arbeitet seit über zwanzig Jahren als Unternehmerin im Bereich Sport, Wellness und Personal-Training. Mit viel Herz und Professionalität hilft sie als Gesundheitsexpertin, Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen ihren individuellen Weg zu mehr Wohlfühl, Gesundheit und Balance zu finden. Sie entwickelt zudem Konzepte für Firmen und Verbände. Als Shiatsu-Praktikerin steht bei ihren vielfältigen Angeboten der Mensch als Ganzes im Vordergrund. Healthy Life!

## **ANKE HABERLANDT**

bringt als Diplom-Sportlehrerin, lizenzierte Group-Fitness-Trainerin und Rückenschullehrerin (Forum Gesunder Rücken) Bewegung und Schwung in Ihr Leben. Seit vielen Jahren engagiert sie sich als nationale Referentin und Ausbilderin für verschiedene Sportverbände in den Bereichen Group-Fitness, Rücken- und Core-Training sowie Pilates. Als Expertin für Gesundheitsthemen im Bereich Bewegung entwickelt sie Konzepte für Firmen und Sportanbieter. Sie ist Inhaberin eines Gymnastikstudios und gibt mit großer Leidenschaft ihre Erfahrung an die Teilnehmenden weiter.