

Inhalt

Vorwort	10
1 Meine Story: Auch ich habe bei null begonnen	12
1.1 Körperhass vs. Selbstbewusstsein – meine Erfahrung aus dem Jahr 2014	13
1.2 Den Schritt wagen	16
1.2.1 Aller Anfang ist schwer	19
1.2.2 Mit der Oma auf der Couch	20
1.2.3 Du fragst dich vielleicht, was ich daraus gelernt habe	22
1.2.4 Zurück zur Oma	23
1.2.5 Die erste Stopptafel: Meine Spagatverletzung	25
1.2.6 Meine seelische Unterstützung	27
1.2.7 Und irgendwann kam der Punkt	30
1.3 Selbstakzeptanz, Selbstliebe und der Glaube an sich selbst	36
1.3.1 Mein Jahr 2017	43
1.3.2 Auf der Suche nach einer Stange	45
1.3.3 Eines Tages bei <i>Polestars</i>	47
1.3.4 Was ich in diesen zwei Jahren gelernt habe	49
2 Deine Extrapolation Motivation – so erreichst du deine flexy Ziele!	56
2.1 Meine persönlichen Learnings	57
2.1.1 Eine Entscheidung treffen	57
2.1.2 Enttäusche dich nicht selbst	57
2.1.3 Und jetzt mal ganz ehrlich	58
2.1.4 Trust Yourself	59
2.1.5 Glaube an dich!	61
2.1.6 Wusstest du . . . ?	61
2.2 Raus aus der Komfortzone: Veränderung jetzt!	66
2.2.1 Entscheide dich jetzt	66
2.2.2 Do It!	66
2.2.3 Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zur Realität	67
2.2.4 Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Gedanken	69

2.2.5	Ziehe es durch – kein Meister fällt vom Himmel	71
2.3	Bereit für die Prüfung?	72
3	Deine Stretchingvorteile	74
3.1	Deine 10 wertvollen Stretchingvorteile	76
3.2	Dear Body, I Love You	79
3.3	Harmonie für Körper und Geist	84
4	Sisers Stretching Fokus: Kraft und Flexibilität	86
4.1	Dehnen, entspannen, herumgammeln?	87
4.2	Wertvolle Stretchingtipps für dich	88
4.2.1	Das Warm-up	88
4.2.2	Was ist für dein Warm-up wichtig?	88
4.2.3	Dein Workout and Stretch	89
4.2.4	Dein Balance and Stretch	90
4.2.5	Was sind aktive und passive Dehnübungen?	90
4.2.6	Ein Beispiel für ein intensives Flexibilitytraining	92
4.2.7	Last, not Least: Das Cool-down	93
4.3	Die größten Stretchingirrtümer	95
5	All about Splits – der Damenspagat	98
5.1	Mein Weg zum Damenspagat – wie lang, wie oft, was gelernt?	99
5.2	Zielsetzung und Gestaltung einer Stretchingroutine für den Damenspagat	100
5.2.1	Warum sind konkrete Ziele so wichtig?	101
5.2.2	3-5-mal zwischen 30-75 Minuten Stretching pro Woche	102
5.3	Methoden, Routinen, Möglichkeiten	104
5.3.1	Learning by Doing	105
5.4	Meine allerliebsten Übungen für den Damenspagat	106
5.4.1	Häufige Fragen	130
6	All about Splits – der Herrenspagat	136
6.1	Mein Weg zum Herrenspagat	137
6.2	Was habe ich gemacht?	139
6.2.1	Die Erkenntnis	139
6.2.2	Meine Gedanken	140
6.2.3	Neue Reize	142

6.3	Wann kann ich generell mit dem Überspagat beginnen?	145
6.4	Übungen für den Herrenspagat	149
6.5	Weitere wichtige Tipps für den Herrenspagat selbst	172
7	All about Backbends	180
7.1	Was sind überhaupt Backbends?	181
7.2	Let's Do This: Cobrarolls for Every Day!	182
7.3	First Things First	185
7.4	Be Flexy and Strong = stärke deine Muskulatur	186
7.4.1	Zeit, um Brücken zu bauen	187
7.5	Geheimtipps für deine biegsame Zukunft	188
7.5.1	Geduld	188
7.5.2	Das Warm-up – Never Skip Your Warm-up!	188
7.5.3	Noch mehr aktive Übungen – gezieltes Flexibilitätstraining	190
7.5.4	Bewusstes Aktivieren der Muskulatur in den Figuren	191
7.5.5	Bauchtraining – der Gegenspieler	192
7.5.6	Die Hüfte	193
7.5.7	Die Atmung	194
7.5.8	Keine ruckartigen Bewegungen	195
7.5.9	Übe die Basics	195
7.5.10	Die Aktivierung des oberen Rückenbereichs	196
7.6	Kraftaufbau – Kontrolle – Schutz	196
7.6.1	Passives Stretching	197
7.6.2	Dranbleiben: Cobrarolls, liebevolle Stretchingeinheiten, aktives Training	198
7.6.3	Stress schlägt auf die Wirbelsäule	198
7.6.4	Not Only One Way: Verbiege dich in alle Richtungen!	199
7.6.5	Take care of your body: Mobilitysessions zwischendurch	199
7.7	Ja, du kannst	200
7.8	Hyperflexibel statt stocksteif	201
7.8.1	Von Hypermobilität keine Spur: Fraktion „steif wie ein Brett“ inklusive Vorbelastung	202
7.8.2	Der Physiotipp: Nicht nichts tun	202
7.8.3	Alltagstipps	205

7.9	Backbendübungen	206
7.10	Stretchingmethoden	232
7.10.1	Passives Dehnen	232
7.10.2	Aktives Dehnen	232
7.10.3	Quick Tipps für Brücke, Needlescale und Cheststand	234
8	Alles über Stretchingroutinen –	
	dein zukünftiger flexy Weg	236
8.1	Learning by Doing	237
8.1.1	Es gibt immer Wege . . .	240
8.1.2	Weitere Möglichkeiten, um zu stretchen und Zeit zu sparen	241
8.1.3	Ein Tipp für gute Laune . . .	243
8.1.4	Mache dein Stretching zur Gewohnheit	243
8.1.5	Habe Geduld	245
8.1.6	Setze dir Prioritäten	248
8.1.7	Die 70/30-Methode	249
8.2	Projekt Gummimensch	249
8.2.1	Wie oft muss ich denn überhaupt stretchen, um meine Ziele zu erreichen?	252
8.2.2	Gib deinem Körper Zeit und lerne, auf ihn zu hören, anstatt auf alle anderen	254
8.3	Meine Stretchingempfehlung	255
8.3.1	Here We Go . . . Meine Stretchingroutine	257
8.3.2	Hey It's Me! – Chaosmensch – Fremdwort planen	258
8.3.3	Wie komme ich dorthin? Was sind die ersten Steps?	260
8.3.4	Wenn das Hobby zum Beruf wird	262
8.3.5	Trust the Process and Be Ready for Change	266
8.4	Sei flexibel	267
8.4.1	Kopf vs. Körpergefühl	268
8.4.2	Faulheit: No Excuses!	270
8.4.3	Stretching Challenges	271
8.5	Stopp – die längere Haltestelle – was tun?	272
8.5.1	Du entscheidest	274
8.5.2	Die Basics = das Allerwichtigste	278

8.6	Das passende Stretchingequipment	
	erleichtert dir dein Stretching	278
8.7	Dein Mindset: Bewusste Wohlfühlmomente schaffen	282
8.7.1	Dein Fokus bestimmt die Richtung	283
9	Trainingsgestaltung: Wie kann mein Stretching aussehen?	
	Was gibt es für Methoden?	286
9.1	Die wichtigsten Dehnmethoden	288
9.1.1	Aktives Flexibilitätstraining – Active Stretches	288
9.1.2	Dynamisches Dehnen – Dynamic Stretches	290
9.1.3	Passives Dehnen – Passive Stretches	291
9.1.4	Aktiv – passiv – dynamisch – alles bunt gemischt	292
9.1.5	Isometrisches Dehnen bzw. die PNF-Methode	293
9.2	Flexy Workouts und viele neue Reize	296
9.2.1	Fokus auf Kontrolle, Spannung und aktive Flexibilität	296
9.2.2	Fokus auf Kraft und Körperspannung	296
9.2.3	Fokus auf neue Reize	297
9.2.4	Du gewöhnst dich an den Schmerz	298
9.3	Living the Flexy Way of Life: Genauer betrachtet	299
9.3.1	Netflix® and Stretch	300
9.3.2	Bewegung im Alltag	300
9.3.3	Weniger sitzen, mehr bewegen	300
9.3.4	Kurze Stretchingflows für zwischendurch	301
10	Praktische #siserstipps zum Abschluss	304
10.1	Muskelkater – was soll ich tun bei einem Muskelkater?	305
10.2	Regeneration	307
10.3	Verletzungen	309
10.4	Die Atmung	315
10.5	Tiefpunkte	316
10.6	Letzte Tipps	317
	Danksagung	320
	Anhang	321
1	Literaturverzeichnis	321
2	Über die Autorin – Stefanie Iser	322
3	Bildnachweis	323