

BOB ANDERSON

Stretching



GOLDMANN

Buch

Wer sich regelmäßig richtig streckt und dehnt, bereitet seinen Körper optimal auf sportliche Aktivität vor und fühlt sich einfach besser. Denn Stretching ist eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule: Es lässt die Energie besser durch den Körper fließen, macht ihn geschmeidig und löst Verspannungen. Die von Bob Anderson entwickelten Stretching-Übungen halten den Körper ohne Anstrengung gesund und fit, beugen Verletzungen vor und lindern Beschwerden. Alle Übungen sind illustriert, leicht zu erlernen und eignen sich gleichermaßen für Anfänger wie Trainierte, ganz egal welchen Alters. Andersons kleines 1 x 1 des Dehnens bietet Übungen für alle Körperpartien und zeigt, wie man auch im Alltag oder im Büro stretchen kann. Der unverzichtbare Begleiter, um einfach fit zu bleiben!

Autor

Bob Anderson ist einer der weltweit führenden Stretching-Experten. Er wurde durch seine Publikationen, Vorträge und Workshops international bekannt und lehrt nun schon seit über 35 Jahren seinen leicht zu erlernenden Stretching-Ansatz.

Außerdem von Bob Anderson im Programm

Stretching. Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund erhalten (■ auch als E-Book erhältlich)

Bob Anderson

Stretching

Das kleine 1 x 1 des Dehnens

Mit Illustrationen von Jean Anderson

Aus dem Amerikanischen von
Peter und Felicitas Hübner und Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2018

Copyright © 2012 der erweiterten deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe: Oesch Verlag AG, Zürich

Copyright © 2010 der Originalausgabe: Robert A. Anderson und Jean E. Anderson

Originaltitel: Stretching – 30th Anniversary Edition

Originalverlag: Shelter Publishing, Bolinas, California

Illustrationen: Jean Anderson

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Jean Anderson

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17756-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Der Anfang

Einleitung	10
Wer dehnen sollte	15
Wann gedehnt werden sollte	16
Warum dehnen	17
Wie gedehnt wird	18
Aufwärmen und Abkühlen	22
Der Einstieg	24

Die Dehnübungen

Überblick über Körperteile und Dehnübungen	40
Entspannende Dehnübungen für den Rücken	42
Dehnübungen für die Beine, Füße und Fußgelenke	56
Dehnübungen für Rücken, Schultern und Arme	71
Dehnübungen für die Beine	82
Dehnübungen für den unteren Rücken, die Hüfte, den Unterleib und die Kniebeuger	91
Dehnübungen für Rücken, Hüften und Beine	108
Dehnübungen mit hochgelagerten Füßen	118
Dehnübungen im Stehen für Beine und Hüften	123
Dehnübungen im Stehen für den Oberkörper	136

Dehnübung an der Reckstange	146
Dehnübungen für den Oberkörper mit dem Handtuch ..	148
Dehnübungen für Hände, Handgelenke und Unterarme im Sitzen oder im Stehen	152
Dehnübungen im Sitzen	156
Fortgeschrittene Bein- und Unterleibsdehnungen mit hochgelagerten Füßen	163
Dehnübungen für Unterleib und Hüften bei gespreizten Beinen	168
Dehnübungen für den Spagat	174

Dehnprogramme für den Alltag

Morgens	180
Vor dem Schlafengehen	182
Im Alltag	184
Hände, Arme und Schultern	188
Nacken, Schultern und Arme	190
Beine, Unterleib und Hüften	192
Unterer Rücken und Lendenbereich	194
Am Schreibtisch	196
Zwischendurch	198
Vor handwerklichen Arbeiten	200
Nach längerem Sitzen	204
Vor und nach Gartenarbeit	206
In reiferem Alter	208

Von Kindesbeinen an	212
Beim Fernsehen	214
Vor und nach dem Gehen.	216
Unterwegs	218
Im Flugzeug	220

Dehnprogramme fürs Büro

Dehnübungen im Büro	224
Morgens	236
An der Tastatur	237
Für Grafiker	239
In der Besprechungspause.	241
Beim Recherchieren	243
Am Kopierer.	245
Am Telefon	247
Bei Stress	249
Register	251



Der Anfang

Dieser erste Teil ist eine Einführung in das Stretching. Dabei sind die Seiten 18–21 (»Wie gedehnt wird«) besonders wichtig, damit du verstehst, wie die Dehnübungen im restlichen Buch auszuführen sind. Danach begleitet dich »Der Einstieg« (Seite 24–37) durch eine Serie einfacher Dehnübungen.



Einleitung

Millionen von Menschen entdecken heute die Vorzüge der Körperbewegung. Wo man hinsieht, gehen sie spazieren, machen Dauerläufe, spielen Tennis oder Squash, fahren Rad und schwimmen. Was wollen sie dadurch erreichen? Woher röhrt dieses Interesse an Fitness?

Wir sind dabei zu entdecken, dass körperlich aktive Menschen erfüllter leben. Sie haben größere Ausdauer, sind widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten und bleiben schlank. Sie sind selbstsicherer, weniger depressiv und arbeiten oft noch in den späteren Abschnitten des Lebens energisch an neuen Vorhaben.

Die medizinische Forschung hat in den letzten Jahren gezeigt, dass ein schlechter Allgemeinzustand in vielen Fällen in direkter Verbindung zu mangelnder körperlicher Betätigung steht. Das Wissen um diese Tatsache, gekoppelt mit weiteren Erkenntnissen über die Bewahrung der Gesundheit, beginnt Lebensgewohnheiten zu verändern. Die aufgekommene Begeisterung für Körperbewegung ist keine Modeerscheinung. Wir begreifen, dass Aktivität das einzige Mittel gegen die Krankheiten der Bewegungslosigkeit ist, und zwar nicht für die Dauer eines Monats oder eines Jahres, sondern des ganzen Lebens.

Unsere Vorfahren kannten die Probleme eines inaktiven Lebens nicht. Sie mussten hart arbeiten, um zu überleben. Sie blieben kräftig und gesund, indem sie andauernde anstrengende Arbeit

im Freien leisteten, wie Holz hacken, graben, pflügen, pflanzen, jagen und andere tägliche Aktivitäten. Doch mit dem Anbruch der Industriellen Revolution begannen Maschinen die Arbeit zu übernehmen, die bis dahin von Hand verrichtet worden war. Die Menschen wurden weniger aktiv, und ihre Kraft wie auch ihr Instinkt für natürliche Bewegung begannen zu schwinden.

Maschinen haben das Leben zwar leichter gemacht, aber sie haben auch ernsthafte Probleme hervorgerufen. Statt zu gehen, fahren wir, statt Treppen zu steigen, benutzen wir Aufzüge, während unsere Vorfahren fast andauernd in Bewegung waren, verbringen wir einen großen Teil unseres Lebens im Sitzen. Ohne tägliche körperliche Verausgabung werden unsere Körper zu Akkumulatoren aufgestauter Spannungen. Ohne das natürliche Ventil der Aktivität werden unsere Muskeln schwach und verspannen sich. Wir verlieren die Beziehung zu unserer physischen Natur, zu den Energien des Lebens.

Aber die Zeiten ändern sich. Wir haben erkannt, dass unsere Gesundheit steuerbar ist, dass wir mangelndem Wohlbefinden und Krankheiten vorbeugen können. Wir begnügen uns nicht mehr damit, herumzusitzen und zu stagnieren. Wir bewegen uns, entdecken die Freuden eines aktiven, gesunden Lebens wieder. Wir können in jedem Alter ein gesünderes und lohnenderes Da-sein beginnen.

Die Fähigkeiten des Körpers zur Wiederherstellung sind erstaunlich. So macht zum Beispiel ein Chirurg einen Einschnitt, ent-

fernt oder korrigiert ein Problem und näht den Patienten wieder zu. Hier setzt die Selbstheilung des Körpers ein: Die Natur vervollständigt die Arbeit des Chirurgen. Wir alle besitzen diese wunderbare Fähigkeit zur Wiederherstellung der Gesundheit, sei es nach einem chirurgischen Eingriff oder bei einem schlechten körperlichen Zustand, der durch Inaktivität und unkluge Ernährung hervorgerufen wurde.

Was hat Stretching mit alldem zu tun? Es ist das wichtige Glied zwischen dem inaktiven und dem aktiven Leben. Es hält die Muskeln geschmeidig, bereitet auf Bewegung vor und hilft, den täglichen Übergang von körperlicher Ruhe zu energetischer Bewegung ohne übergroße Belastung zu schaffen. Es ist besonders wichtig, wenn du läufst, Rad fährst, Tennis spielst oder andere anstrengende körperliche Betätigungen betreibst, denn solche Aktivitäten können Verspannungen und Bewegungsschwierigkeiten fördern. Dehnen vor und nach den Übungen hält dich beweglich und wirkt allgemeinen Verletzungen entgegen wie Muskelrissen am Schienbein und Entzündungen der Achillessehne vom Laufen sowie Schmerzen in Schultern und Ellenbogen beim Tennis.

Angesichts der heute großen Anzahl von Menschen, die körperlich aktiv sind, ist richtige Information wichtiger denn je. Dehnen ist leicht, bewirkt aber, falsch durchgeführt, eher Schaden als Nutzen. Aus diesem Grund ist es notwendig, die richtigen Techniken zu verstehen.

Seit drei Jahrzehnten arbeite ich mit Mannschaften von Amateur- und Berufssportlern zusammen und war an diversen sportmedizinischen Kliniken im ganzen Land tätig. Es ist mir gelungen, Sportlern beizubringen, dass Stretching ein einfacher, schmerzloser Weg ist, sich auf Bewegung vorzubereiten, und sie haben es genossen und leicht durchführbar gefunden. Und wenn sie regelmäßig und richtig dehnten, half es ihnen, Verletzungen zu vermeiden und ihre Leistungsmöglichkeiten voll auszuschöpfen.

Dehnen fühlt sich gut an, wenn es richtig durchgeführt wird. Du brauchst dabei deine Leistung nicht täglich zu steigern. Es sollte nicht zum persönlichen Wettbewerb werden herauszufinden, wie weit du dehnen kannst. Die Übungen sollten auf deine eigene Muskelstruktur, deine Gelenkigkeit und deine variierenden Spannungsebenen zugeschnitten sein. Am wichtigsten sind Regelmäßigkeit und Entspannung. Das Ziel ist, Spannungen in den Muskeln zu verringern und dadurch Bewegungsfreiheit zu fördern; nicht aber, sich darauf zu konzentrieren, extreme Gelenkigkeit zu erreichen, was oft zu Überdehnungen und Verletzungen führt.

Durch das Beobachten von Tieren können wir viel lernen. Betrachte einmal einen Hund oder eine Katze. Sie wissen instinktiv, wie sie sich zu dehnen haben. Sie tun es spontan, ohne je zu überdehnen, und halten die Muskeln, die sie gebrauchen werden, in einer gleich bleibenden und natürlichen Spannung.

Dehnen ist nicht mit Stress verbunden. Es ist friedlich, entspannend und nicht wetteifernd. Das subtile, belebende Gefühl des Dehnens lässt dich deine Muskeln erfahren. Es kann auf jeden Einzelnen perfekt zugeschnitten werden. Dehnen gibt dir die Freiheit, ganz du zu sein und dies zu genießen.

Jeder kann körperlich fit sein, wenn er die richtige Einstellung dazu hat, du brauchst kein großer Sportler zu sein. Aber du musst langsam vorgehen, besonders am Anfang. Lass Körper und Geist Zeit, sich den ungewohnten Anforderungen körperlicher Aktivität anzupassen. Es gibt keinen Weg, in einem Tag Kondition zu erlangen.

Wenn du regelmäßig dehnst und häufig Körperübungen betreibst, wirst du lernen, Bewegung zu genießen. Vergiss nicht, dass jeder von uns ein einzigartiges physisches und geistiges Wesen ist, das sich in seinen eigenen Rhythmen wohl fühlt. Wir sind alle unterschiedlich in unserer Kraft, unserer Ausdauer, Beweglichkeit und Temperament. Wenn du mehr über deinen Körper und seine Bedürfnisse erfährst, wirst du in der Lage sein, dein persönliches Potential zu entwickeln und allmählich eine Grundkondition aufzubauen, die dir ein ganzes Leben lang erhalten bleiben wird.

Wer dehnen sollte

Jeder kann Stretching erlernen, ungeachtet des Alters oder der Gelenkigkeit. Man muss dafür nicht in Höchstform oder sportlich veranlagt sein. Ob du deinen Arbeitstag am Schreibtisch verbringst, auf dem Bau arbeitest, den Haushalt besorgst, am Fließband stehst, hinter dem Steuer sitzt oder regelmäßig Fitnesstraining betreibst, die anzuwendenden Dehntechniken sind stets dieselben. Die Methoden sind sanft und leicht durchführbar und passen sich dem individuellen Zustand der Muskeltonung und Beweglichkeit an. Wenn du also gesund bist und keine spezifischen körperlichen Probleme hast, kannst du ohne weiteres lernen, ohne Risiko, aber mit viel Spaß zu dehnen.

Anmerkung: Wenn du in jüngster Zeit gesundheitliche Probleme hattest oder sogar eine Operation erforderlich war, besonders an den Gelenken und Muskeln, oder wenn du über lange Zeit kaum körperlich aktiv gewesen bist, so lass dich bitte ärztlich beraten, bevor du mit Dehnübungen beginnst.

Wann gedehnt werden sollte

Du kannst dehnen, wann immer dir danach ist, bei der Arbeit, im Auto, an der Bushaltestelle, einfach so beim Gehen, nach einer Wanderung im Schatten unter einem Baum oder am Strand. Dehne mehrmals täglich sowie vor und nach körperlichen Anstrengungen, zum Beispiel:

- Morgens, bevor der Alltag beginnt
- Am Arbeitsplatz zum Lösen nervlicher Anspannung
- Nach langem Stehen oder Sitzen
- Wenn du dich steif fühlst
- Zu verschiedenen Zeiten im Tagesablauf, beispielsweise beim Fernsehen, Musikhören, Lesen oder beim Sitzen und Plaudern

Warum dehnen

Weil Dehnübungen den Geist entspannen und den Körper konditionieren, sollten sie Teil deines täglichen Lebens sein. Du wirst entdecken, dass regelmäßiges Dehnen

- die Koordination fördert, indem es freiere, leichtere Bewegungen ermöglicht.
- die Bewegungsvielfalt vergrößert.
- Verletzungen wie Muskelzerrungen verhindert. Ein starker, bereits gedeckter Muskel verträgt Belastungen besser als ein starker, ungedeckter Muskel.
- anstrengende Aktivitäten wie Laufen, Skilaufen, Tennis spielen, Schwimmen und Radfahren erleichtert, weil es auf die Belastung vorbereitet. Es ist ein Weg, den Muskeln zu signalisieren, dass sie bald arbeiten werden.
- deinen jetzigen Grad der Beweglichkeit beizubehalten hilft und dagegen vorbeugt, im Laufe der Zeit immer steifer zu werden.
- Körperbewusstsein entwickelt. Wenn du Körperteile gezielt dehnst, konzentrierst du dich auf sie und hast Kontakt zu ihnen. Du lernst dich kennen.
- die Kontrolle des Gehirns über den Körper zu lockern hilft, so dass er sich um seiner selbst willen bewegt und nicht, um zu wettelefern oder sich etwas zu beweisen.
- sich gut anfühlt.

Wie gedehnt wird

Stretching ist leicht erlernbar. Es gibt jedoch einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen. Der richtige ist ein entspanntes, kontinuierliches Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gedehnt werden. Der falsche Weg (den leider viele gehen) ist, auf- und abzufedern oder sich zu dehnen, bis Schmerz einsetzt. Diese Methoden können eher schaden als nützen.

Wenn du regelmäßig und richtig dehnst, wirst du merken, dass dir jede Bewegung, die du machst, leichter fällt. Es wird Zeit brauchen, bis verspannte Muskeln und Muskelgruppen gelockert sind, aber diese Zeit ist schnell vergessen, wenn du beginnst, dich wohl zu fühlen.

Die leichte Dehnung

Verbringe, wenn du eine Dehnung beginnst, 10–15 Sekunden in der *leichten Dehnung*. Kein Nachfedern! Mach weiter, bis du eine milde Spannung verspürst, und entspanne, während du die Dehnung hältst. Das Gefühl von Spannung sollte abklingen, während du in der Stellung bleibst. Geschieht dies nicht, lass etwas nach und finde einen Grad der Spannung, der angenehm ist. Das leichte Dehnen verringert muskuläre Verspannung und bereitet das Gewebe auf die fortschreitende Dehnung vor.

Die fortschreitende Dehnung

Gehe nach dem leichten Dehnen langsam in die *fortschreitende Dehnung* über. Auch hier kein Federn. Gehe millimeterweise vor, bis du wiederum eine milde Spannung verspürst, und halte die Position für 10–15 Sekunden. Bleibe in Kontrolle. Auch hier sollte die Spannung nachlassen. Ist dies nicht der Fall, gib etwas nach. Das fortschreitende Dehnen aktiviert die Muskeln und fördert die Beweglichkeit.

Atmen

Du solltest langsam, gleichmäßig und kontrolliert atmen. Wenn du dich vorbeugst, um dich zu dehnen, atme bei der Vorwärtsbewegung aus und dann langsam weiter, während du so bleibst. Halte beim Dehnen nicht die Luft an. Wenn dir eine Dehnlage natürliches Atmen erschwert, bist du offensichtlich nicht entspannt. Gib einfach etwas in der Dehnung nach, so dass du natürlich atmen kannst.

Zählen

Zähle zu Anfang lautlos die Sekunden während jeder Dehnung, um sicherzustellen, dass du die richtige Spannung lange genug hältst. Nach einiger Zeit wirst du dich nach dem Gefühl des Dehnens richten, ohne dich durch Zählen ablenken zu lassen.