



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 und Trainierte, ganz egal welchen Alters. Bob Anderson bietet Übungen für alle Körperpartien, zeigt, wie man sogar beim Fernsehen oder im Büro stretchen kann, und erklärt, wie man sich für die verschiedensten Sportarten richtig warm macht. Stretching gehört definitiv in jede Sporttasche und ist von Laufen über Golf bis zu Skifahren und Volleyball, aber auch im Alltag ein unverzichtbarer Begleiter!

Autor

Bob Anderson ist einer der führenden Stretching-Experten. Seit über 35 Jahren bringt er Millionen von Menschen seine Stretching-Methode bei, darunter zahlreiche namhafte Sportmannschaften. International bekannt wurde er durch seine Publikationen, Vorträge und Workshops. Sein Bestseller *Stretching* hat sich mittlerweile weltweit über 3,5 Millionen Mal verkauft und wurde in 23 Sprachen übersetzt.

Bob Anderson

Stretching

Dehnübungen, die den Körper geschmeidig
und gesund erhalten

Für jeden, jederzeit und überall auszuführen

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 Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®N001967

22. Auflage

Erweiterte Taschenbuchausgabe April 2012/Juli 2021

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2012/2021 der erweiterten deutschsprachigen Ausgabe

(Seite 213–239 und Seite 392–394)

Wilhelm Goldmann Verlag, München

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe Oesch Verlag AG, Zürich

Copyright © 2010/2020 Robert A. Anderson und Jean E. Anderson

Originaltitel: Stretching – 40th Anniversary Edition

Originalverlag: Shelter Publishing, Bolinas, California

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustrationen: Jean Anderson

Illustrationen (Innenteil): Jean Anderson

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-13910-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Der Anfang

Einleitung	12
Wer dehnen sollte	17
Wann gedehnt werden sollte	18
Warum dehnen	19
Wie gedehnt wird	20
Aufwärmen und Abkühlen	24
Der Einstieg	26

Die Dehnübungen

Überblick über Körperteile und Dehnübungen	40
Entspannende Dehnübungen für den Rücken	42
Dehnübungen für die Beine, Füße und Fußgelenke	55
Dehnübungen für Rücken, Schultern und Arme	69
Dehnübungen für die Beine	79
Dehnübungen für den unteren Rücken, die Hüfte, den Unterleib und die Kniebeuger	88
Dehnübungen für Rücken, Hüften und Beine	103
Dehnübungen mit hochgelagerten Füßen	112

Dehnübungen im Stehen für Beine und Hüften	117
Dehnübungen im Stehen für den Oberkörper	129
Dehnübung an der Reckstange	139
Dehnübungen für den Oberkörper mit dem Handtuch ...	141
Dehnübungen für Hände, Handgelenke und Unterarme im Sitzen oder im Stehen	144
Dehnübungen im Sitzen	148
Fortgeschrittene Bein- und Unterleibsdehnungen mit hochgelagerten Füßen	154
Dehnübungen für Unterleib und Hüften bei gespreizten Beinen	158
Dehnübungen für den Spagat	164

Dehnprogramme für den Alltag

Morgens	170
Vor dem Schlafengehen	172
Im Alltag	174
Hände, Arme und Schultern	178
Nacken, Schultern und Arme	180
Beine, Unterleib und Hüften	182
Unterer Rücken und Lendenbereich	184
Am Schreibtisch	186
Zwischendurch	188
Vor handwerklichen Arbeiten	190
Nach längerem Sitzen	194
Vor und nach Gartenarbeit	196
In reiferem Alter	198
Von Kindesbeinen an	202

Beim Fernsehen.....	204
Vor und nach dem Gehen	206
Unterwegs	208
Im Flugzeug	210

Dehnprogramme für Computer- und Smartphone-Nutzer

Fit bleiben am Computer	214
An der Tastatur	220
Bei der Online-Recherche	222
Für Grafikprofis	224
Bei Stress	226
Das Smartphone und die Gesundheit.....	228
Am Smartphone (im Sitzen)	234
Am Smartphone (im Stehen)	236
So wichtig ist Sport	238

Dehnprogramme für den Sport

Aerobic	242
American Football	246
Badminton	250
Baseball/Softball	254
Basketball.....	258
Bergsteigen	262
Bowling	266
Eishockey.....	270
Eiskunstlauf	274

Fußball	278
Fußball	280
Golf	282
Gymnastik	286
Handball, Squash und Racquetball	290
Inlineskating	294
Kajaking	298
Kampfsport	302
Laufen	306
Laufen	308
Motocross	310
Mountainbiking	314
dem Radfahren	318
Reitsport	322
Ringen	326
Rodeo-Reiten	330
Schwimmen	334
Skilanglauf	338
Skilanglauf	340
Skilaufen	342
Skilaufen	344
Snowboarding	346
Tennis	350
Tischtennis	354
dem Training mit Gewichten	358
Triathlon (Schwimmen)	362
Triathlon (Rad fahren)	363
Triathlon (Laufen)	365
Volleyball	366

Wandern.....	370
Wellenreiten.....	374
Windsurfing.....	378

Anhang

An Lehrer und Trainer.....	383
Pflege für den Rücken	385
Dynamisches Dehnen	392
PNF-Stretching.....	395
Übungsanweisungen.....	404
Register.....	410



Der Anfang

Dieser erste Teil ist eine Einführung in das Stretching. Dabei sind die Seiten 20–23 (»Wie gedehnt wird«) besonders wichtig, damit du verstehst, wie die Dehnübungen im restlichen Buch auszuführen sind. Danach begleitet dich »Der Einstieg« (Seite 26–37) 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 Dasein beginnen.

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

treibst, 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 gedehnter Muskel verträgt Belastungen besser als ein starker, ungedehnter 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 wetteifern 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 ab zu federn 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.

Der Dehnreflex

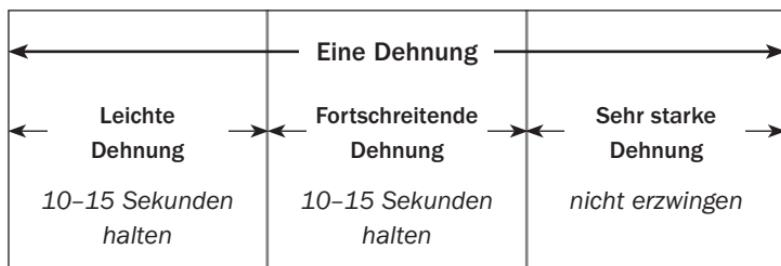
Deine Muskeln werden von einem Mechanismus geschützt, der Dehnreflex genannt wird. Wann immer du die Muskelfasern zu stark streckst (entweder durch Federn oder durch Überdehnen), reagiert ein Nervenreflex und erteilt den Muskeln ein Signal zum Zusammenziehen. Dies bewahrt die Muskeln vor Schäden. Wenn du dich also zu weit dehnst, verhärtest du genau die Muskeln, die du zu dehnen versuchst! Du erlebst eine ähnlich unfreiwillige Muskelreaktion, wenn du versehentlich etwas Heißes berührst. Bevor du darüber nachdenken kannst, hat sich dein Körper vor der Hitze zurückgezogen.

Das Halten einer Dehnung an der Grenze des Möglichen oder das Auf- und Abfedern überanstrengt die Muskeln und aktiviert den Dehnreflex. Hierdurch werden Schmerzen sowie Schäden durch mikroskopische Risse im Muskelgewebe verursacht. Diese führen wiederum zur Bildung von Narbengewebe innerhalb der Muskeln und damit zu einem allmählichen Verlust der Elastizität. Die Muskeln werden hart und schmerhaft. Wie sollst du dich noch für tägliches Dehnen und Körperübungen begeistern, wenn du es bis zur Schmerzgrenze treibst?

Viele von uns wurden in den Schuljahren davon überzeugt, dass ein Gewinn mit Schmerzen bezahlt werden müsse. Wir haben gelernt, Schmerzen mit körperlicher Leistungsfähigkeit gleichzustellen, und es hieß: »Je mehr es weh tut, desto mehr hast du davon.« Aber lass dich nicht irreführen. Dehnen ist nicht schmerhaft, wenn es richtig durchgeführt wird. Lerne, auf deinen Körper zu achten – Schmerz ist eine Indikation dafür, dass etwas falsch ist.

Die »gute Dehnung«

Die obere Linie stellt die Dehnung dar, die den Muskeln und dem Bindegewebe möglich ist. Du wirst bemerken, dass deine Beweglichkeit auf natürliche Weise zunimmt, wenn du dehnst; erst in der leichten und dann in der fortschreitenden Phase. Durch regelmäßiges entspanntes Dehnen wirst du deine jetzigen Grenzen überschreiten können und dich deinem persönlichen Potential nähern.



Aufwärmen und Abkühlen

Aufwärmen

In den letzten Jahren ist gelegentlich über das Dehnen vor dem Aufwärmen diskutiert worden. Kernpunkt der Kontroverse war die Frage, ob man sich mit Dehnübungen ohne vorheriges Aufwärmen schaden kann. Die Antwort ist: Nein, nicht wenn man ohne Anstrengung und unter Bewahrung eines guten Körpergefühls dehnt. Ich empfehle jedoch einige Minuten ganzkörperlicher Bewegung (z. B. Gehen mit kräftigem Armschwung) vor Beginn der Dehnübungen, um den Kreislauf anzuregen und Muskeln und Bindegewebe anzuwärmen. Die Dehnübungen sollen jedoch in jedem Fall – ob mit »Vorwärmen« oder ohne – korrekt und sorgfältig durchgeführt werden.

Einige Läufer haben berichtet, dass sie sich eher verletzen, wenn sie ihre Muskulatur vor dem Dehnen nicht aufwärmen. Sich mit Dehnübungen weh zu tun ist möglich, wenn ...

- man es übereilt und hastig macht (ohne echte Entspannung);
- du zu viel zu schnell erreichen willst (Überdehnen kalter Muskeln);
- du nicht aufmerksam auf das Gefühl der Dehnung achtest.

Mit korrekt durchgeführten Dehnübungen (siehe Seite 20–23) kannst du dir nicht schaden. Wie weit eine Dehnung gehen sollte, wirst du merken, wenn du das Gefühl dabei aufmerksam beobachtest; folge den Signalen, die dir dein Körper gibt.

In Vorbereitung auf Aktivitäten wie Laufen, Rad fahren oder anderes kann man sich aufwärmen, indem man die geplante Ak-

tivität bereits ausführt, jedoch mit niedriger Intensität. Wenn du beispielsweise vorhast zu laufen, gehe oder jogge 2–5 Minuten lang oder so lange, bis du leicht ins Schwitzen gerätst. (Gehen und Joggen ist zum Aufwärmen vor vielen weiteren Aktivitäten gut geeignet. Beides erhöht die Temperatur der Muskeln, des Blutes sowie des gesamten Körpers.) Mache anschließend das entsprechende Dehnprogramm.

Abkühlen

Umgekehrt solltest du nach körperlichen Tätigkeiten abkühlen, indem du die Aktivität verlangsamt weitermachst. Damit bringst du den Puls zurück auf das Ruhetempo. Dehne anschließend, um Muskelkater und Steifheit vorzubeugen.

Der Einstieg

Während der folgenden ersten 9 Dehnübungen wirst du ein Gefühl für richtiges Dehnen entwickeln. Es ist wichtig, zu lernen, jede Dehnung so auszuführen, dass sie dem eigenen Körper entspricht. Sobald du gelernt hast, deinen Körper richtig zu dehnen, wird es dir leichtfallen, die Übungen in diesem Buch zu erlernen und sie anzuwenden.

Die eingefärbten Bereiche markieren den Körperteil, in dem du die Dehnung wahrscheinlich spüren wirst. Da aber keine zwei Menschen gleich sind, kann es sein, dass du eine Dehnung nicht dort, sondern in anderen Bereichen spürst.



Fuß am Boden halten



falsch



richtig
Füße zeigen
gerade nach vorn

Beginne mit leichtem Aufwärmen 2–3 Minuten lang (auf der Stelle laufen, dabei die Arme vor dem Oberkörper schwungvoll kreuzen).

Wir fangen mit einer Wadendehnung an. Stell dich mit dem Gesicht zu einer Wand oder etwas anderem, das dir als Stütze dienen kann. Stell dich etwas davon entfernt hin, lass deine Unterarme an der Stütze ruhen, lege deine Stirn auf die Handrücken. Beuge nun ein Knie und bewege es vorwärts in Richtung Stütze. Das nach hinten zeigende Bein sollte gestreckt bleiben, der Fuß flach auf dem Boden und geradeaus gerichtet, sogar etwas nach innen gedreht.

Bewege jetzt, ohne die Position der Füße zu verändern, die Hüfte langsam nach vorn, während das hintere Bein gestreckt und der Fuß flach bleibt. Schaffe ein leichtes Gefühl des Dehnen in deinem Wadenmuskel.

Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang, verstärke dann das dehnende Gefühl geringfügig bis zu einer fortschreitenden Dehnung von weiteren 10 Sekunden. Nicht überdehnen.

Dehne nun die andere Wade. Fühlt sich ein Bein anders als das andere an? Ist das eine Bein flexibler als das andere?

Unterleibsdehnung im Sitzen: Setze dich als Nächstes auf den Fußboden. Stelle die Fußsohlen gegeneinander, lege die Hände um Füße und Zehen. Halte deine Fersen in bequemem Abstand zum Schritt. Lehne nun deinen Oberkörper aus der Hüfte heraus sanft nach vorn, bis du ein leichtes Dehnen im Unterleibs-

bereich spürst (an den Innenseiten der Oberschenkel). Halte die leichte Dehnung 15 Sekunden lang. Wenn du es richtig machst, wird es sich gut anfühlen – je länger du die Dehnung hältst, desto weniger solltest du sie spüren. Wenn es ohne Anstrengung möglich ist, hältst du deine Ellenbogen außerhalb der Unterschenkel. Dies wird dazu beitragen, dass deine Dehnhaltung stabil und ausgewogen ist.

2



Atme aus, während du in die Dehnung hineingehst, und atme dann ruhig und gleichmäßig weiter. Entspanne die Kiefermuskeln und die Schultern.



hier nicht
beugen

Blick



aus den
Hüften
heraus vor-
beugen

Wichtig ist ein gutes Dehngefühl und nicht, wie weit du dehnen kannst.

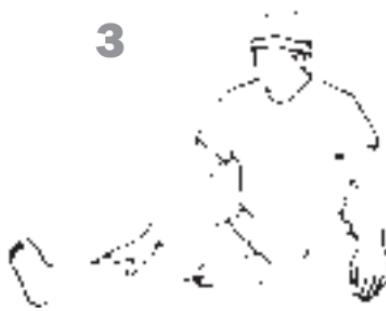
Leite die Bewegung nicht mit Kopf und Schultern ein. Dadurch runden sich die Schultern, und im unteren Rücken entsteht Druck.

Konzentriere dich darauf, die Vorwärtsbewegung aus den Hüften einzuleiten. Halte den unteren Rücken gerade. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Sobald du fühlst, wie die Spannung leicht nachlässt, verstärkst du die Dehnung, indem du dich weiter behutsam nach vorn lehnst. Nun sollte sie etwas intensiver zu spüren sein, jedoch ohne Schmerzgefühl. Ca. 15 Sekunden lang so halten. Das Gefühl von Spannung sollte leicht abklingen, je länger die Dehnung gehalten wird. Komm langsam aus der Dehnung heraus. Bitte keine zuckenden, raschen oder federnden Bewegungen!

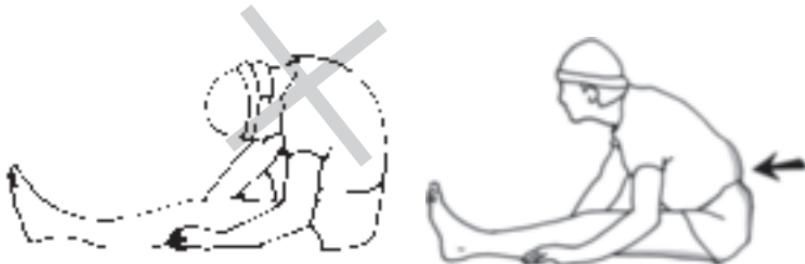
Strecke als Nächstes das rechte Bein aus, während du das linke angezogen hältst. Die Sohle des linken Fußes sollte sich an der Innenseite des rechten Oberschenkels befinden. Drücke das Knie des ausgestreckten Beines nicht durch.

3





Dehne nun die Rückseite des rechten Oberschenkels (Kniebeugung) und die linke Seite des unteren Rückens (manche werden dort ein Dehnen spüren, andere nicht); beuge dich aus der Hüfte nach vorn, bis ein leichtes Dehngefühl entsteht. Halte diese Dehnung 10–15 Sekunden lang. Atme ruhig und gleichmäßig. Wenn du meinst, die richtige Dehnung gefunden zu haben, fasst die vorderen Muskeln des rechten Oberschenkels (Kniestrecker, Quadrizeps) an, um sicherzustellen, dass sie entspannt sind.



Beginne die Vorwärtsbewegung nicht mit Kopf und Schultern. Versuche nicht, das Knie mit der Stirn zu berühren. Dadurch würden nur die Schultern und der Rücken rund.

Die Dehnung geht von den Hüften aus. Halte das Kinn neutral, nicht nach oben oder unten gerekkt. Das hilft, Kopf und Schultern in einer guten Position zu halten. Lass Schultern und Arme entspannt.



Vergewissere dich, dass der Fuß des gestreckten Beines aufrecht ist, Knöchel und Zehen entspannt sind. Dies hilft dir, eine Linie durch Knöchel, Knie und Hüfte zu halten.

Lass dein Bein nicht nach außen drehen, da dies eine falsche Ausrichtung von Bein und Hüfte verursacht.



Lege falls erforderlich ein Handtuch um die Fußsohle, um dir die Dehnung zu erleichtern. Wenn du nicht sehr gelenkig bist, wird dir das Handtuch helfen, die richtige Spannung zu schaffen und zu halten.

Nachdem das Gefühl der leichten Dehnung abgeklungen ist, gehst du langsam in die fortschreitende Dehnung über. Um sie zu finden, kann es genügen, dich nur geringfügig nach vorn zu beugen. Kümmere dich nicht darum, wie weit du gehen kannst.

Eine sehr geringe Verstärkung der Beuge mag ausreichen, um die fortschreitende Phase zu schaffen. Nicht vergessen, wir sind alle unterschiedlich.



Komm nun langsam aus der Dehnung heraus. Führe dieselbe Dehnung auf der anderen Seite für die linken Kniebeuger und für die rechte Seite des unteren Rückens durch. Vergiss nicht, die Oberseite des Schenkels entspannt zu halten, bei aufrechtem Fuß und entspannten Zehen. Mach zuerst eine leichte Dehnung von 15 Sekunden, finde dann langsam die fortschreitende Phase der Dehnung und halte sie 10–15 Sekunden lang.

Es braucht Zeit und Einfühlungsvermögen, um richtig zu dehnen.

Entwickle deine Fähigkeit zu dehnen danach, wie du dich fühlst, und nicht danach, wie weit du dich strecken kannst.

4



Wiederhole die Unterleibsdehnung im Sitzen. Wie fühlt es sich im Vergleich zum ersten Mal an? Gibt es da Unterschiede?

Es gibt wichtigere Dinge als nur die Konzentration auf größere Beweglichkeit:

1. das Lösen von Spannungen in Bereichen wie Füßen, Händen, Handgelenken, Schultern und Kiefermuskeln beim Dehnen
2. die Erfahrung, wie du die richtige Dehnspannung finden und halten kannst
3. das bewusste Ausrichten von unterem Rücken, Kopf und Schultern und den Beinen während einer Dehnung
4. das Anpassen an deinen sich verändernden Körper, der sich jeden Tag etwas anders anfühlt

5



Unterleibsdehnung im Liegen: Lege dich nun auf den Rücken und halte die Fußsohlen aneinander. Lass deine Knie auseinanderklappen. Entspanne die Hüften, während die Schwerkraft eine sehr milde Dehnung im Bereich des Unterleibs hervorruft (Innenseiten der Oberschenkel). Bleibe 40 Sekunden lang in dieser sehr entspannten Lage. Atme tief ein und aus.

Lass jegliche Spannung abfallen. Es wird nur ein leichtes Dehngefühl spürbar sein.

6



Verlängerungsdehnung: Strecke die Beine langsam gerade aus. Lege die Arme über Kopf, strecke sie von dir fort, während du die Zehen weg vom Körper schiebst. Halte die Dehnung 5 Sekunden lang, dann entspanne dich. Wiederhole sie 3-mal. Ziehe bei jedem Durchgang die Bauchmuskeln sanft ein, um deine Körpermitte dünn zu machen. Diese Übung fühlt sich wirklich gut an. Sie streckt Arme, Schultern, Wirbelsäule, Bauchmuskeln, die Muskeln am Brustkorb, die Füße und Fußgelenke. Es ist eine ausgezeichnete leichte Dehnung frühmorgens, wenn du noch im Bett liegst.

7



Beuge als Nächstes ein Knie und zieh es behutsam an die Brust, bis du ein leichtes Dehnen spürst. Halte es so 30 Sekunden lang. Du kannst dabei eine Dehnung im unteren Rücken und in der Rückseite des Oberschenkels spüren. Mach dir keine Gedanken, falls du gar keine Dehnung empfindest. Diese Haltung ist ausgezeichnet für den gesamten Körper, für den unteren Rücken und sehr entspannend, ob du eine Dehnung spürst oder nicht. Mach es beidseitig und vergleiche dann.

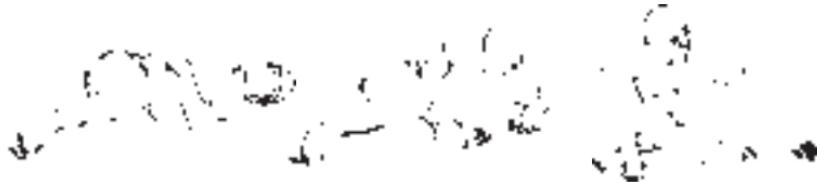
8



Wiederhole die Unterleibsdehnung im Liegen und entspanne einfach 30 Sekunden lang. Lass jegliche Spannung in den Füßen, Händen und Schultern von dir abfallen. Vielleicht machst du dies lieber mit geschlossenen Augen.

Lerne dich langsam kennen.

Aufstehen aus dem Liegen



Zieh beide Knie etwas an und roll dich auf eine Seite. Schiebe dich dann mit den Händen hoch in eine sitzende Position. In dem du Hände und Arme so einsetzt, schonst du den Rücken vor Druck und Anstrengung.



Wiederhole nun die Dehnungen der Kniebeuger. Hat sich dein Körper in irgendeiner Weise verändert? Fühlst du dich beweglicher und entspannter als vor dem Dehnen?

Dies sind nur einige Dehnungen, die dir den Einstieg erleichtern und dir bewusst machen sollen, dass Dehnen kein Wettbewerb in Beweglichkeit ist. Deine Beweglichkeit wird durch richtiges Dehnen auf natürliche Weise zunehmen. Mach die Dehnübungen so, dass sie dir angenehm sind.

Zusammenfassung



Viele der Dehnungen sollten 20–30 Sekunden lang gehalten werden. Mit der Zeit wird die Dauer der Dehnungen jedoch variieren. Manchmal wirst du eine länger halten wollen, weil du gerade an dem Tag besonders verspannt bist oder weil dir eine Übung besonderen Spaß macht. Vergiss nicht, dass sich keine zwei Tage gleichen, also musst du deine Dehnungen danach abwägen, wie du dich gerade fühlst.



Die Dehnübungen

Der folgende Teil (Seite 40–167) enthält alle Dehnübungen mit Anweisungen für die jeweilige Haltung. Die Übungen sind Körperteilen zugeordnet und als Serien dargestellt, jedoch kann jede Dehnung auch einzeln durchgeführt werden.

Die Zeichnungen illustrieren die verschiedenen Haltungen, aber du brauchst nicht so weit zu dehnen, wie es die Bilder zeigen. Dehne nach deinem eigenen Gefühl, ohne es den gezeigten Figuren genau nachmachen zu wollen. Pass jede Dehnung deiner persönlichen Beweglichkeit an, die von Tag zu Tag unterschiedlich sein wird.

Lerne die Dehnübungen für die jeweiligen Körperteile und konzentriere dich vorerst auf die Bereiche, die am verspanntesten sind. Die folgenden zwei Seiten zeigen die Muskeln und Körperteile mit den entsprechenden Seitenangaben.

