

DER
STRETCHING-
ANATOMIE-
GUIDE

Impressum

1. Auflage

Copyright © 2015 der deutschsprachigen Ausgabe by
Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH München

Copyright © 2012 der amerikanischen Originalausgabe
by Moseley Road Incorporate

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann
eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung
des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist
ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder
auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung
oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe
von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlags.

Übersetzung: Claudia Callies

Satz: Christoph Dirkes | www.mediathletic.com

Redaktion: Sven Beier

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Fotos: Jonathan Conklin/Jonathan

Conklin Photography, Inc.; © Illustration: Hector Aiza/3D

Labz Animation India

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Profimatt* liefert Sappi, Echingen.

ISBN: 978-3-517-09382-6

DER STRETCHING- ANATOMIE- GUIDE

Das Dehnprogramm für flexible Muskeln



CRAIG RAMSAY

Übersetzt aus dem Amerikanischen von Claudia Callies

südwest

INHALT

Stretching für ein besseres Leben	6	Dehnung der inneren Hüftadduktoren	42
Individuelles Stretching-Programm	8	Glückliches Baby	44
Die Muskulatur des Körpers	16	Rumpfdehnung in Seitenlage	46
Das Stretching-Programm	18	Kniebeugen in Seitenlage	48
Fußdehnung mit Unterstützung		Kobra	50
der Hand	20	Rückendehnübungen	52
<i>Fußspitze</i>	20	<i>Stellung des Kindes</i>	52
<i>Beugung</i>	20	<i>Dehnung des großen Rückenmuskels</i>	
<i>Abwärtsdehnen</i>	21	<i>im Knien</i>	53
<i>Aufwärtsdehnen</i>	21	<i>Katzenbuckel</i>	53
Dehnübungen mit dem Latexband	22	Taube	54
<i>Seitliche Dehnung</i>	22	Quadrizepsdehnung in Rückenlage	56
<i>Sicheldehnung</i>	23	Frosch	58
Beinwiegen im Sitzen	24	Dehnübungen in halber Grätsche	60
Einseitige Vorbeuge im Sitzen	25	<i>Halbe Grätsche</i>	60
Vorbeuge im Sitzen	26	<i>Halbe Grätsche mit Seitbeuge</i>	61
Dehnübungen für die Leisten	28	Grätsche	62
<i>Schmetterling</i>	28	Seitliche Rumpfbeuge in der Grätsche	64
<i>Gebeugter Schmetterling</i>	29	Rumpfbeuge in der Grätsche	66
Dehnübung für den Rautenmuskel	30	Zehen berühren	68
Deltamuskeldehnung mit dem		Stehende Rumpfbeuge	69
Handtuch	31	Morgengruß	70
Ganzkörperdehnung in Rückenlage	32	Dehnübungen für Kopfhaut und Gesicht	72
Dehnübung für die Leisten im Liegen	33	<i>Dehnung der Kopfhaut</i>	72
Liegende Brezel-Dehnung	34	<i>Löwe</i>	73
Einseitiges Bein dehnen	36	<i>Augenrollen</i>	73
<i>Knie-zur-Brust</i>	36	Dehnübungen für Hals und Nacken	74
<i>Einseitiges Beinheben</i>	37	<i>Hals zur Seite dehnen</i>	74
Hüftadduktorendehnung	38	<i>Hals nach unten dehnen</i>	74
Liegende 4	40	<i>Hals nach oben dehnen</i>	75
		<i>Hals und Kopf drehen</i>	75
		<i>Den Nacken dehnen</i>	75
		Dehnübung für den Trizeps	76
		Dehnübung für den Bizeps	77
		Brustdehnung an der Wand	78
		Dehnübungen für den Unterarm	80
		<i>Handgelenk nach innen beugen</i>	80
		<i>Handgelenk nach außen strecken</i>	81
		Dehnübungen für die Waden	82
		<i>Ferse nach unten</i>	82
		<i>Zehen nach oben</i>	83





Quadrizepsdehnung im Stehen	84
Dehnübung Sprintstart	85
Sumo-Kniebeuge	86
Sumo-Kniebeuge mit Seitbeuge	88
Seitlicher Ausfallschritt	90
Ausfallschritt	92
Ausfallschritt mit Drehung	94
Ausfallschritt mit gestreckten Beinen	96
Herabschauender Hund	98
Breitbeinige Rumpfbeuge im Stehen	100

Dehnübungen zu zweit	102
Schmetterling mit Partner	104
Glückliches Baby mit Partner	105
Einseitige Oberschenkeldehnung mit Partner	108
Hoch das Bein	108
Brustdehnung mit Partner	110
Vorbeuge im Sitzen mit Partner	112
Stellung des Kindes mit Partner	114
Brezel-Dehnung mit Partner	115
Spagat mit Partner	116

Dehnübungen während der Schwangerschaft	118
Oberkörper drehen	120
Leichte Vorbeuge im Sitzen	122
Becken kippen im Liegen	123
Einseitiger Morgengruß	124
Katzenbuckel	125
Herabschauender Hund	126

Dehnübungen fürs Büro	128
Stretching-Programm für den Arbeitsplatz	129
Drehung im Sitzen	130
Sitzende 4	131
Hüftbeuge nach vorne	132
90-Grad-Beugung im Stehen	133
Stehende Vorbeuge mit Unterstützung	134

Stretching mit einer Hartschaumrolle	136
<i>Fußmassage mit dem Tennisball</i>	137
ITB-Massage	138
Seitliche Selbstmassage	140
Selbstmassage des Rückens	141
Selbstmassage der Waden und Oberschenkel	142
Selbstmassage der Unterschenkel	144

Dehnübungen für Könnler	146
Tänzer-Ausfallschritt	148
Seitliche Oberschenkeldehnung im Liegen	149
Dehnung des Quadrizeps an beiden Beinen	150
Längsspagat	151
Seitsspagat	152
<i>Seitsspagat</i>	152
<i>Aus dem Seitsspagat nach vorne beugen</i>	153
Stehender Spagat	154
<i>Stehender Spagat mit Unterstützung</i>	154
<i>Stehender Spagat</i>	155

Das Stretching-Kurzprogramm	156
Verzeichnis Dehnübungen nach Körper- bereichen	158
Bildnachweis und Danksagung	160
Über den Autor	160

STRETCHING FÜR EIN BESSERES LEBEN

Als Kind war ich ein richtiger Zappelphilipp. Die von meinen Eltern konsultierten Ärzte stellten die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und wollten mich mit Medikamenten behandeln. Sie sagten meinen Eltern, dass dies der einzige Weg sei, um aus mir einen ruhigen, aufmerksamen und konzentrierten Schüler zu machen.

In manchen Fällen von ADHS haben sich medikamentöse Behandlungen als wirksam erwiesen. Aber dank meiner Eltern bin ich heute überzeugt, dass Sport und andere körperliche Aktivitäten das richtige Mittel sind, um die typischen ADHS-Symptome wie mangelnde Aufmerksamkeit und hyperaktives oder impulsives Verhalten anzugehen.

Meine Eltern bemerkten, dass ich immer dann ruhig und konzentriert war, wenn ich sie mit einer schwierigen Turn- oder Dehnübung beeindrucken wollte. Deshalb ermutigte mich mein Vater des Öfteren bei Familienfeiern, Kostproben meines Könnens zu geben. Ich weiß heute noch, wie ich damals Stunden um Stunden den Rückwärtsüberschlag und meinen eindrucksvollen Spagat übte. Mein Vater wusste, dass jedes Training seinen hyperaktiven Sohn zur Ruhe kommen ließ. Meine Mutter wiederum hatte beobachtet, dass ich beim Stretching volle Konzentration an den Tag legte. Und so sorgte sie dafür, dass ich während meiner täglichen einstündigen Dehnübungen gleichzeitig meine Hausaufgaben auf dem Wohnzimmerboden erledigte.

Bald meldeten mich meine Eltern im Turnverein, zu Tanzstunden und im

Hockey-Club an. Hauptsache, ich war immer körperlich aktiv und stellte keine Dummheiten an. Ihr Plan funktionierte: Meine schulischen Leistungen verbesserten sich im selben Maße, wie mein Selbstbewusstsein wuchs.

Dieses Buch und seine Botschaft liegen mir sehr am Herzen. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Zeit, die ich damals in meine Dehnübungen investierte, mir dazu verhalfen hat, ADHS zu überwinden. Meine körperlichen Fähigkeiten wurden dadurch so ausgebildet, dass ich für alle Sportteams in der Schule eine Bereicherung war und auf der Eisbahn ebenso wie später auf der großen Bühne glänzen konnte. Ich übertreibe nicht, wenn ich schreibe, dass das Stretching den Grundstein zu meiner erfolgreichen Broadway-Karriere als Tänzer, Sänger



und Schauspieler legte. Und auch dafür verantwortlich war, dass ich heute zu den gefragtesten Fitnessexperten der Welt gehöre.

Ich hoffe, dass die nachstehenden Stretching-Übungen und -Übungsprogramme Ihnen nicht nur dabei helfen, beweglich und fit zu bleiben. Vielleicht kann dieses Buch Ihnen auch Anregungen geben, so manche Hindernisse im Leben flexibler anzugehen und zu überwinden.

Craig Ramsay



INDIVIDUELLES STRETCHING-PROGRAMM

Bei Flugreisen gibt es den Sicherheitshinweis, dass man stets erst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen soll, bevor man Angehörigen oder Sitznachbarn dabei hilft. In so einem Fall ist es absolut notwendig und sinnvoll, zuerst an sich selbst zu denken.

Selbiges gilt für Ihr Stretching- und Trainingsprogramm. Sie dürfen sich gestrost erst mal um sich selbst kümmern. Setzen Sie sich zum Ziel, ein besseres Selbstwertgefühl und einen gesunden Körper zu entwickeln. Wenn Sie nämlich in keiner guten Verfassung sind, können Sie auch den Ihnen nahestehenden Personen keine große Stütze sein.

Stretching-Kategorien

Es gibt viele Arten und Formen von Stretching, wie zum Beispiel statische und dynamische, passive und aktive Stretching-Übungen. Sie sollten diese Varianten kennen und in Ihrem Trainingsprogramm sollten möglichst alle Formen vertreten sein.

Statisches Stretching bedeutet, einen Muskel so weit wie möglich zu dehnen und dann in dieser Position zu verharren.

Dynamisches Stretching umfasst kontrollierte Bewegungen, um den Bewegungsspielraum eines bestimmten Körperteils zu erhöhen.

Isometrisches Stretching ist eine Form des statischen Stretchings, bei dem durch isometrische Kontraktionen (Anspannen) der gedehnten Muskeln der Widerstand von Muskelgruppen hervorgerufen wird.

Beim **aktiven Stretching** wird eine bestimmte Position nur durch Anspannen der jeweiligen Antagonisten (Gegenspielermuskeln) gehalten.

Beim **passiven Stretching** sorgt eine äußere Kraft (ein Trainingspartner oder ein Apparat) dafür, dass das Gelenk einer entspannt sitzenden oder liegenden Person im maximal möglichen Umfang bewegt wird.

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF), eine Kombination aus statischem und isometrischem Stretching, war ursprünglich eine Behandlungsmethode von Physiotherapeuten. In der Regel wechseln sich bei der PNF zehnssekündige Anspannungsphasen mit zehnssekündigen Entspannungsphasen ab.



HINWEIS FÜR SPORTLER

Ein Muskel muss so beweglich sein, dass er über einen leicht höheren Bewegungsumfang verfügt, als es für die jeweilige Sportart erforderlich ist. Wenn ein Muskel aber zu locker ist, kann dies zu Leistungseinbußen führen, da er sich dann nicht mehr so gut kontrollieren lässt.

In diesem Buch werden hauptsächlich statische, passive und aktive Dehnübungen behandelt. Diese Stretching-Arten sind äußerst wichtig für alle, die beweglicher werden und ihr Körperbewusstsein entwickeln möchten.

Stretching des ganzen Körpers

Es gibt unterschiedliche Meinungen dazu, in welcher Reihenfolge Dehnübungen durchzuführen sind und wie eine Stretching-Einheit aufgebaut sein sollte. Anhand der vorliegenden Forschungsergebnisse lässt sich keine Methode als die einzig wahre deklarieren. Bei den in diesem Buch auf den Seiten 18–101 dargestellten Stretching-Übungen sind hauptsächlich Erfahrungen aus dem Tanzsport und dem Bereich des Personal Trainings eingeflossen. Es werden alle großen Muskelgruppen und ihre jeweiligen Gegenspieler behandelt. Das Ergebnis ist ein umfassendes Stretching-Programm, bei dem Sie Ihre Stärken und Schwächen entdecken werden. Wo liegen Ihre Problemfelder? Wo ist Ihre Muskulatur besonders verspannt? Ist eine Seite kräftiger als die andere? Wie beweglich sind Sie? Was hält Sie davon ab, Ihre Potenziale im Leben und beim Sport vollständig zu entwickeln?

Eine Stretching-Einheit beginnt bei den Füßen – und zwar aus gutem Grund. Die Knöchel und Füße sind das Fundament Ihres Körpers. Ein Fuß besteht aus 26 Knochen und hat eine komplexe Struktur.

Jeder Tänzer weiß, dass dieser Körperteil besondere Aufmerksamkeit verdient. Gesunde Füße wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus, einschließlich der inneren Organe. Ist die Muskulatur an Füßen und Knöcheln verspannt, setzen sich die Verspannungen an Waden, Oberschenkeln und Hüften fort. Wenn Sie hingegen bewegliche Füße haben, stärkt das Herz und Kreislauf und verringert das Risiko einer mit Schmerzen verbundenen Überbelastung der Beine beim Training. Viele der Dehnübungen in diesem Buch zielen auf die Rückenmuskeln und die inneren und hinteren Oberschenkelmuskeln ab, bei denen die Gefahr von

Verspannungen immer besonders hoch ist. Die drei Muskeln der Oberschenkelrückseite – der Biceps femoris, der Semitendinosus und der Semimembranosus – sind alle sogenannte Flexoren, die zum Beugen des Knies benötigt werden.



Nur ein Bein oder beide?

Die Schutzblockade des Nervensystems setzt viel früher ein, wenn beide Beine auf einmal gedehnt werden, und beschränkt den Bewegungsumfang. Deshalb sollten wir immer nur einseitig dehnen, dann ist der Bewegungsbereich automatisch größer. Jede Ballerina kann Ihnen bestätigen, dass bei uns allen ein Bein flexibler ist und leichter nach oben gestreckt werden kann als das andere.

Häufigkeit der Stretching-Einheiten

Eigentlich könnten Sie jeden Tag Dehnübungen durchführen, da anders als beim Muskeltraining der Körper keinen Tag Pause braucht, um sich zu erholen. Versuchen Sie, Stretching zu einem Teil Ihres normalen Tagesablaufs zu machen.

Aber keine Sorge, wenn Sie das nicht immer schaffen. Sollte sich an einem Tag partout kein Zeitfenster für Ihr Stretching-Programm auftun, planen Sie es einfach für den nächsten Tag ein. Aber denken Sie daran: Halten Sie sich an die Vereinbarung mit sich selbst genauso, wie Sie auch einen Termin mit einem Kunden einhalten. Oder wie Sie niemals ein Fußballspiel versäumen würden, bei dem Ihr Kind auf dem Platz steht.

WÄRME

Der Körper arbeitet am besten, wenn seine Innentemperatur leicht erhöht ist. Die Muskeln sind dann wärmer und entspannter, die Reaktionszeit ist kürzer, das Anstrengungsgefühl schwächer und die Herzfrequenz höher. Messen Sie Ihre Körpertemperatur zu verschiedenen Tageszeiten. Bei den meisten Menschen ist die Körpertemperatur morgens am niedrigsten und zum späten Nachmittag hin am höchsten. Wenn Sie zu dieser Gruppe gehören, wäre nachmittägliches Stretching also ideal.

Wichtiger Hinweis: Bei kalter Witterung oder wenn Sie sich aus anderen Gründen sehr steif fühlen, sollten Sie sich besonders gründlich aufwärmen, um das Verletzungsrisiko gering zu halten.



Wenn Sie zwischen den Sätzen eines Krafttrainings die Zielmuskeln leicht dehnen, erhöht das den Trainingserfolg. Bei einem Bizeps-Workout führen Sie Bizepsdehnübungen durch (Seite 77).

Wenn Sie viermal pro Woche oder noch häufiger Ihr Stretching-Programm absolvieren, wird das enorme Auswirkungen auf Ihr Leben haben. Aber selbst bei nur einem Training pro Woche können Sie mit überraschenden Ergebnissen rechnen. Sobald Sie regelmäßig Ihre Muskeln dehnen, spüren Sie positive Veränderungen. Achten Sie darauf, die Dehnübungen auch dann durchzuführen, wenn Sie mit Stress zu kämpfen haben. Ich habe Kunden, die das in diesem Buch beschriebene Stretching-Programm manchmal zweimal täglich absolvieren. Das hilft ihnen und bewirkt etwas.

Keine Ausreden!

Verschwenden Sie Ihre Zeit nicht damit, Entschuldigungen dafür zu finden, warum Sie Ihre Dehnübungen jetzt gerade nicht durchführen können. Merken Sie sich die Stretching-Einheiten, damit Sie jederzeit und überall trainieren können. Stellen Sie sich Stretching-Übungen für folgende Gelegenheiten zusammen:

- morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen
- beim Fernsehen (ob beim Spielfilmabend mit der Familie oder bei Ihrer Lieblingsserie)
- zusammen mit einem Freund
- während langer Sitzungen vor dem Computer
- in einer kurzen Pause vom Waschen und Bügeln
- während eines Langstreckenflugs bequem in Ihrem Sitz
- und immer, wenn Sie sich steif, unwohl oder gestresst fühlen

VORTEILE VON STRETCHING

Es gibt viele Gründe, warum Sie regelmäßig Dehnübungen machen sollten:

Stretching macht beweglich und fit. Je gelenkiger Sie sind, desto leichter können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern. Außerdem beugt Stretching Verletzungen vor. Ein flexibler Muskel ist viel weniger verletzungsanfällig als ein unflexibler Muskel. Wird ein Muskel gedehnt, steigt die Temperatur des Muskelgewebes leicht an, wodurch die Muskelfasern weniger schnell reißen. Stretching erhöht die Effizienz der energieerzeugenden Enzyme, die Ihnen während Ihres Workouts zu mehr Power verhelfen.

Stretching verbrennt Kalorien. Ein ausgiebiges dynamisches/aktives Stretching-Programm steigert die Kalorienverbrennung.

Stretching erhöht die kardiorespirative Ausdauer. Stretching unterstützt den Körper dabei, während längerer körperlicher Aktivität Energie und Sauerstoff bereitzustellen. Die Ermüdung wird verzögert.

Stretching hilft gegen Alterserscheinungen. Mit fortschreitendem Alter nimmt Ihre Beweglichkeit ab, aber mit dem richtigen Stretching-Programm können Sie dem entgegenwirken. Je besser die Blutzirkulation in den Muskeln ist, desto schneller heilen erlittene Muskelverletzungen. Stretching hilft dabei, den optimalen Bewegungsumfang der Gelenke zu erreichen, wodurch Sie besser das Gleichgewicht halten können. Ein gutes Gleichgewicht ist wichtig im Alter, da es die Verletzungsanfälligkeit bei Stürzen verringert.

Stretching ist gut gegen Stress. Stretching löst die Verspannungen in den Muskeln, die so häufig mit Stress einhergehen. Eine Stretching-Einheit kann negative Emotionen mildern, sodass Sie sich wieder besser konzentrieren können.

Stretching verbessert die Muskelkoordination. Durch regelmäßiges Stretching verkürzt sich die Zeit, in der Meldungen von Muskeln zum Gehirn gelangen.

Stretching verringert Schmerzen im unteren Rückenbereich. Dehnen Sie Hüftbeuger, Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskeln und die Muskeln der Lendenwirbelsäule und Sie werden von einem höheren Bewegungsumfang des Beckens und der Lendenwirbelsäule profitieren. Je höher der Bewegungsumfang, desto geringer eventuelle Schmerzen in diesem Bereich.

Stretching verlängert die Muskeln. Längere Muskeln können auch mehr Masse zulegen. Wenn Sie ein Stretching-Programm mit Gewichtstraining verbinden, werden Sie größere, eindrucksvollere Muskeln entwickeln. Zeit fürs Stretching nehmen heißt Zeit für sich selbst zu reservieren. Sie bekommen Ihren Kopf frei und können sich besser auf Ihre persönlichen Ziele konzentrieren. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und verhilft Ihnen letztendlich auch zu einem besseren Schlaf. Ausgeruht und fit können Sie Ihre Ziele viel besser verwirklichen.