

**FITNESSES TO GO**

**STRETCH  
& RELAX**



**südwest**



# Impressum

© 2008 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

Als Geschmacksmuster registriert.

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

## Hinweis

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

Für die freundliche Unterstützung der  
Fotoproduktion danken wir:

[www.yogistar.com](http://www.yogistar.com), Sport Scheck München, USA Pro

## **Bildredaktion und Producing Fotoproduktion**

Sabine Kestler

## **Fotografie**

Nicolas Olonetzky, München

## **Styling**

Susa Lichtenstein, München

## **Haare/Make-up**

Birgit Schoenau, München

## **Redaktionsleitung**

Silke Kirsch

## **Redaktion**

Text & Form – Nicola von Otto, München

## **Layout, Box**

Eva-Maria Salzgeber, Neubeuern

## **Gesamtproducing, DTP**

vIBüro – Jan-Dirk Hansen, München

## **Korrektorat**

Susanne Langer

## **Reproduktion**

PrePrint-Produktion Zoran Dietner, München

## **Druck und Verarbeitung**

Anpak Printing Ltd., Hongkong

Printed in China

ISBN: 978-3-517-08402-2

817 2635 4453 6271

# Stretch & Relax

## Fit und entspannt von Kopf bis Fuß

Perfekt muss er nicht sein, aber jede Frau wünscht sich einen Körper, in dem sie sich wohlfühlt. Einen Körper, der beweglich, kräftig und straff ist, gleichzeitig aber auch weiblich und geschmeidig.

Mit den harmonisch aufeinander abgestimmten Übungen in diesem Fächer legen Sie die Basis für einen ganzheitlich fitten und ausgeglichenen Body. Das hier vorgestellte Training eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene und erfahrene Athletinnen.

## Körper und Geist in Hochform

Sie werden sich nach dem Training nicht erschöpft fühlen, sondern konzentrierter. Sie entwickeln ein besseres Verständnis für Ihren Körper und lernen, wie Sie ihn effektiv mit neuer Lebensenergie aufladen.

## Stress locker wegatmen

Durch regelmäßiges Dehnen lernen Sie, wieder bewusst zu atmen. Eine tiefe Atmung beruhigt die Gedanken und erfrischt den Geist. Beim Einatmen strömt Energie in den Körper, beim Ausatmen lösen sich Ärger und Sorgen. Genießen Sie die Freude an der eigenen, stetig wachsenden Kraft und dem Wunder des eigenen Körpers.

## Richtig atmen für mehr Harmonie

Atem ist Leben – jede Zelle unseres Körpers muss permanent mit Sauerstoff versorgt werden. Beim Yoga gilt der Atem auch als Zugang zur Gefühlswelt. Wie wichtig das ist, merken wir dann, wenn uns der Atem vor Aufregung stockt oder bei Stress flach wird. Eine harmonisch fließende Atmung hilft, die täglichen Anforderungen des Lebens mit Schwung und guter Laune zu meistern.

## Einmal trainiert – doppelt profitiert

Atmen Sie während der Dehnungen immer bewusst. Damit stärken Sie das Gleichgewicht zwischen Fitness und Entspannung: Verspannte Muskeln werden gelockert und schlafe reaktiviert, während Ihre Lunge viel Sauerstoff aufnimmt – pure Energie, die durch das Stretching im gesamten Körper harmonisch verteilt wird.

## Bewusst atmen lernen

Keine Sorge: In der nachfolgenden Übung lernen Sie, wieder bewusst und in einem gesunden Rhythmus zu atmen. Sie dauert nur ein paar Minuten, sorgt aber im Nu für Entspannung und fördert die Konzentration. Machen Sie sie einfach nach dem Stretching und atmen Sie so richtig durch.

## Fitness to go – so geht's

Dieser Fächer gliedert sich in drei Abschnitte:

**1. Richtig dehnen & atmen** Das Basiswissen über die beiden bekanntesten Stretchingmethoden sowie praktische Tipps garantieren optimale Resultate bei minimalem Aufwand.

**2. Die besten Übungen von Kopf bis Fuß** Hier finden Sie die wichtigsten Dehnungen, geordnet nach Körperbereichen:

- Dehnbereich I: Schultern, Brust, Arme
- Dehnbereich II: Rücken, Bauch, Taille
- Dehnbereich III: Beine, Po

Übungen für Einsteiger finden Sie auf der Vorderseite jeder Fächerkarte; komplexere Varianten auf der Rückseite.

- Wählen Sie die Übungen entsprechend Ihren Bedürfnissen aus. Einsteiger starten mit zwei bis drei Übungen pro Körperpartie. Fortgeschrittene führen drei oder mehr Dehnungen aus.
- Selbstverständlich können Sie die Übungen auch einzeln in Ihr persönliches Sportprogramm integrieren.

**3. Maßgeschneiderte Trainingspläne** Workouts für den Alltag und die beliebtesten Sportarten sorgen für schnelle Erfolge.

**Tipp** Dreimal wöchentlich 10 bis 15 Minuten dehnen bringt schnelle Fortschritte. Mit zwei Übungseinheiten erhalten Sie Ihre Beweglichkeit.

## Atmen Sie durch

### Die Tiefenatmung spüren



**Start** In Rückenlage, die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Schließen Sie die Augen, legen Sie eine Hand flach auf den Bauchnabel, die andere auf die Brustmitte.

**Ausführung** Versuchen Sie, jede Atembewegung mit den Händen bewusst zu spüren: zunächst ganz tief ausatmen. Dann langsam über die Nase einatmen. Lassen Sie den ersten Teil der Atemluft in den Bauch strömen – dabei sollten Sie spüren, wie die Bauchdecke sich anhebt.

- Während Sie weiter einatmen, lassen Sie den Atem seitlich in die Flanken strömen – dabei werden die Rippen sanft nach außen gedehnt. In der letzten Phase lassen Sie die Luft weiter nach oben fließen – der Brustkorb weitet sich.
- Nach dem vollständigen Einatmen die Luft locker entweichen lassen.
- Die Ausatmung sollte ebenfalls aus drei Phasen bestehen. Setzen Sie diese Technik später auch bei anderen Körperhaltungen der Übungen ein.

## Richtig dehnen

So bleiben Sie geschmeidig: die gängigsten Methoden.

**I. Statisches Stretching** Ideal für Einsteiger und zur Entspannung.

- Gehen Sie in die Stretchposition, bis Sie eine deutliche Spannung spüren.
- Halten Sie die Spannung pro Muskelgruppe 20 bis 30 Sekunden bzw. so lange, dass Sie die Dehnung deutlich spüren und sich noch wohl dabei fühlen.
- Darauf folgt eine kurze Pause (etwa fünf Sekunden).
- Anschließend das Ganze ein- oder zweimal wiederholen.

**Tipp** Anstatt die Sekunden zu zählen, können Sie auch drei bis sechs Atemzyklen lang in der Dehnung bleiben. Ein Atemzyklus entspricht einmal tief ein- und ausatmen.

# Stretch & Relax

## Atemtechniken

### Wechselseitiges Atmen



**Start** Setzen Sie sich bequem in den Schneidersitz oder auf die Fersen. Richten Sie die Wirbelsäule auf und legen Sie den linken Handrücken auf das linke Knie. Winkeln Sie nun Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand an und strecken Sie den Daumen und die übrigen Finger.

**Ausführung** Jetzt mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen. Durch das linke Nasenloch langsam einatmen. Dann beide Nasenlöcher sanft mit Daumen und Ringfinger verschließen. Anschließend das rechte Nasenloch öffnen und lange und ruhig durch das rechte Nasenloch ausatmen. Das linke Nasenloch geschlossen halten und nun durch das rechte Nasenloch einatmen. Wieder beide Nasenöffnungen schließen und dann durch das linke geöffnete Nasenloch langsam ausatmen. Für beide Seiten je 3- bis 5-mal, später öfter wiederholen.

**Tipp** Regelmäßig ausgeführt, fördert die Übung Konzentration und innere Ruhe.



## Richtig dehnen

So bleiben Sie geschmeidig: die gängigsten Methoden.

II. **Dynamisches Stretching** (▶▶▶) für Fortgeschrittene und zum Vordehnen vor dem Sport empfehlenswert.

- Behutsam an die Dehngrenze herantasten. Bewusst ausatmen, dann die Spannung etwas lösen und erneut etwas weiter dehnen.
- Aus dieser Position dann 15 bis 30 kurze, kontrolliert federnde Bewegungen nachschieben.
- Die Bewegungsgrenze dabei kontinuierlich erweitern.
- Der Dehnreiz muss die ganze Zeit spürbar bleiben.
- Danach die gedehnten Muskelbereiche kurz lockern. Die Übung zwei- bis dreimal wiederholen.
- Übungen, die sich besonders für das dynamische Stretching eignen, sind mit ▶▶▶ gekennzeichnet.

**Tipp** Hören Sie während des Trainings auf Ihren Körper. So lernen Sie am besten, die hier vorgestellten Methoden und Übungen optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

# Stretch & Relax

## Atemtechniken

### Energie atmen



**Start** Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Knie sind leicht gebeugt. Durchwandern Sie jetzt in Gedanken Ihren Körper von Kopf bis Fuß.

**Ausführung** Atmen Sie 2-mal ganz tief ein. Beim 3. Mal die gestreckten Arme langsam über den Kopf heben, die Handinnenflächen zeigen dabei zueinander. Die Position so lange halten, wie Sie den Atem anhalten können. Mit dem Ausatmen die Arme langsam nach unten senken. Auf diese Weise leiten Sie Ihre Regeneration ein. 5-mal im Anschluss an Ihr Stretching wiederholen.

**Tipp** Visualisieren Sie Ihre Atmung. Stellen Sie sich bildlich vor, wie sich beim Einatmen Bauch, Brust und Lungenspitzen mit Luft füllen und beim Ausatmen wieder leeren.

## Richtig dehnen

### Basisinfos für alle Arten des Stretchings

- Immer vorsichtig beginnen. Mit einer kurzen Ausdauerbelastung (5 bis 10 Minuten) und lockeren Bewegungen vor jeder Stretchingseinheit aufwärmen.
- Niemals ruckartig in die Dehnung gehen oder zackig federn. Nehmen Sie die jeweilige Dehnposition immer ruhig und konzentriert ein.
- Trainieren Sie immer mit Ihrem Atemfluss. Beim Einatmen entspannen Sie. Die Ausatmung bewusst betonen und dabei die Dehnung verstärken.
- Dehnen Sie so lange, bis Sie eine intensive Spannung in Ihren Muskeln wahrnehmen – aber keinen Schmerz! Der Dehnreiz sollte bei beiden Varianten hoch sein.
- Tasten Sie sich bei jedem Durchgang erneut an diese Spannungsgrenze heran, denn ohne angemessenen Reiz können Sie Ihre Beweglichkeit nicht steigern.
- Lösen Sie die Dehnposition genauso langsam auf, wie Sie sie eingenommen haben. Anschließend die Muskulatur durch leichtes Schütteln lockern und die Körperseite wechseln.

## Richtig dehnen

### Ganzheitlich fit mit Stretching – so geht's

- Je tiefer die Entspannung, desto effektiver das Training. Üben Sie daher in einer ruhigen Atmosphäre ohne Hektik und versuchen Sie, innere Ruhe zu entwickeln.
- Mit einem natürlichen, tiefen Atemrhythmus können Sie die Entspannung auf Ihren gesamten Körper ausweiten.
- Gerade verspannte Muskeln sollten gedehnt werden. Dabei hilft mentale Vorbereitung: Die Dehnung fällt leichter, wenn Sie sich darauf konzentrieren, den Muskel zu lockern.
- Erwarten Sie nicht gleich zu Beginn, dass Ihre Stellung der Zielposition entspricht. Orientieren Sie sich an Ihren eigenen Bedürfnissen, denn Sie wollen nicht nur beweglicher werden, sondern auch Ihre Kräfte regenerieren.
- Verzichten Sie auf Stretchingseinheiten, wenn Sie starken Muskelkater haben oder unter Muskelverletzungen leiden.
- Für Dehnen vor dem Sport gilt: kurz aufwärmen, dann eher kurz und dynamisch dehnen.



# DEHNBEREICH I



# DEHNBEÜBUNG I

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Schulterdehnung



**Ziel** Dehnt die Muskeln im Bereich des Schulterblatts.

**Start** Die Arme zur Decke strecken. Das linke Handgelenk mit der rechten Hand umschließen.

**Ausführung** Das Handgelenk nach oben ziehen und die linke Schulter sanft dehnen, dabei das linke Handgelenk über den Kopf hoch nach rechts ziehen. Den linken Fuß fest im Boden verankern. Seitenwechsel.

**Tipp** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Rumpf und Gesäßmuskulatur bewusst anspannen.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Schulterdehnung ►►



**Ziel** Macht den Schultergürtel beweglicher, wirkt gegen zusammengesackte Schultern.

**Start** Aufrechter Stand. Füße hüftweit öffnen, Nacken- und Schulterbereich entspannen. Das Gewicht ruht auf den Fersen, der Rücken ist angespannt, die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt. Beide Arme nun anheben und vom Körper wegstrecken.

**Ausführung** Den Kopf und den Oberkörper leicht vorbeugen und die Hände nach hinten oben zur Decke strecken. Po- und Bauchmuskeln bleiben angespannt. Beim Einatmen den Brustkorb bewusst weit öffnen und mit dem Ausatmen die Arme ein wenig weiter in die Dehnposition führen. Achtung: Nicht ins Hohlkreuz fallen!



# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Schultern entspannen



**Ziel** Komplexe Dehnung der Schultergürtelmuskulatur.

**Start** Füße hüftbreit öffnen. Die Knie sind leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskeln bewusst angespannt.

**Ausführung** Nehmen Sie den rechten Arm gebeugt vor den Körper. Mit dem linken Arm gegen den rechten Ellbogen pressen, bis Sie die Dehnung im hinteren Schulterbereich spüren. Intensivieren Sie die Dehnung, indem Sie die Schultern nach unten ziehen. Dann die Spannung lösen und das Ganze auf der anderen Seite wiederholen. Achten Sie darauf, dass das Schultergelenk beim Dehnen nicht nach oben ausweicht.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Schultern entspannen



**Ziel** Dehnung des oberen Rückens und der Schulterblätter.

**Start** Im Schneidersitz ist das Brustbein aufgerichtet, die Schulterblätter sind nach hinten unten zusammengeführt, und der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

**Ausführung** Arme vor dem Körper kreuzen, indem Sie einen Ellbogen in die Beuge des anderen Arms legen und mit den Fingerspitzen des unteren Arms die Handfläche des oberen Arms berühren. Halten Sie die Ellbogen so hoch wie möglich.

**Tipp** Als Vorbereitung für diese Übung 10- bis 20-mal die seitlich ausgestreckten Arme erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen lassen.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Kopf-Seitneige



**Ziel** Dehnung der Schultergürtel- und seitlichen Halsmuskulatur.

**Start** Mit leicht gebeugten Knien im stabilen Stand aufrecht stehen. Greifen Sie mit einer Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr und ziehen Sie den Kopf sanft in die Seitneige, bis ein leichter Zug in der Halsmuskulatur zu spüren ist.

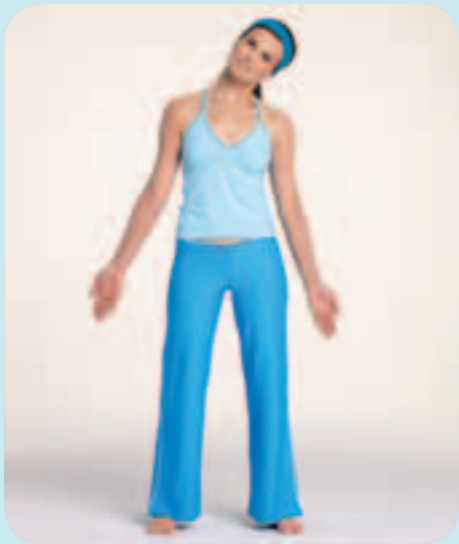
**Ausführung** Intensivieren Sie die Dehnung, indem Sie den anderen Arm körpernah nach unten strecken. Seitenwechsel.

**Tipp** Variieren Sie: Richten Sie den Blick zur Achsel, wenden Sie den Kopf zur dehrenden Seite hin oder von ihr ab.

# Dehnbereich I

Schultern, Brust, Arme

## Kopf-Seitneige



**Ziel** Dehnung der Schultergürtel- und seitlichen Halsmuskulatur.

**Start** Füße mehr als hüftweit öffnen. Die Knie sind leicht gebeugt und befinden sich über der Fußmitte. Brustkorb nach vorne oben aufrichten, der Kopf ist gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme neben dem Körper nach unten strecken, die Handflächen zeigen nach vorne.

**Ausführung** Nun den Brustkorb weiter aufrichten und den Kopf in weitem Bogen nach vorne neigen, bis Sie ein Ziehen im Nacken spüren. Die Schultern stets symmetrisch nach unten außen ziehen, weg von den Ohren.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Brust weiten



**Ziel** Dehnung der Brust- und Armmuskulatur.

**Start** Setzen Sie sich auf die Fersen und schieben Sie die Arme nach vorne. Die Daumen zeigen zur Decke.

**Ausführung** Nun die Schultern nach hinten drücken, die Brust immer weiter zum Boden senken und die Schultern aktiv zum Becken ziehen. Der Po ist über den Knien. Die Dehnung im Bereich der Brust und Arme bewusst wahrnehmen.

**Variation** Abwechselnd die rechte und linke Schulter nach unten zum Boden ziehen. Wenn Sie den Abstand zwischen den Händen verändern, werden unterschiedliche Anteile der Brustmuskulatur gedehnt.

**Tipp** Wandern Sie mit den Händen etwas nach rechts – halten – zurück zur Mitte – halten – nach links – halten – und schließlich zurück zur Mitte. Der Kopf sollte stets zwischen den Ellbogen bleiben.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Brust weiten



**Ziel** Verbessert die Beweglichkeit der Brustmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs.

**Start** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Hände und Knie jeweils schulterbreit auseinander. Mit geradem Rücken auf den Ellbogen abstützen, die Handflächen über dem Kopf flach aufeinanderpressen.

**Ausführung** Tief atmen und mit jedem Atemzug das Brustbein weiter zum Boden senken. Wer möchte, senkt zusätzlich den Po langsam zur Ferse.

**Tipp** Den Rücken gerade halten und den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen.

# Dehnbereich I

## Schultern, Brust, Arme

### Unterarme & Finger



**Ziel** Verbessert die Streckfähigkeit der Handgelenke.

**Start** Die Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken und die Finger verschränken. Die Handballen nach außen drücken.

**Ausführung** Drücken Sie die Fingerkuppen gegen die Handrücken, um die Dehnung auch in den Fingern und Handflächen zu spüren.

**Tipp** Die Schultern bleiben hinten unten. Stellen Sie sich vor, jemand zieht sanft Ihre Schultern nach hinten, während Sie die Arme nach vorne strecken.



Thorsten Tschirner

### **Fitness to go, Stretch & Relax**

Paperback, 76 Seiten, 7,0x19,0

ISBN: 978-3-517-08402-2

Südwest

Erscheinungstermin: April 2008

#### Fächer voller Möglichkeiten

Das Workout-Programm im handlichen Fächer-Format ist der optimale Begleiter für unterwegs. Jede Karte zeigt eine Übung in aller Deutlichkeit und auf der Kartenrückseite werden Varianten oder Tipps zur korrekten Ausführung vorgestellt.

Stretching ist nicht nur vor und nach sportlichen Aktivitäten sinnvoll, es lässt sich auch gut in den Alltag integrieren. Im Büro oder unterwegs kann man entspannen und Muskelverspannungen lösen. Wer mehr Zeit hat, kann sich mit einem umfangreichen Stretchingprogramm vom Alltagsstress erholen. In diesem Fächer sind die besten Übungen für jede Körperpartie zusammengefasst. Die bewährte Dehntechnik wird dabei durch eine dynamische Variante, das so genannte „Dynamic Stretching“ ergänzt. Dabei werden klassische Dehnübungen mit Elementen aus Yoga und Pilates zu neuen Bewegungsabläufen kombiniert. Das Dehn-Workout erhöht die Elastizität der Muskeln, macht sie belastbarer und geschmeidiger und verbessert das Körpergefühl und die Haltung.



[Der Titel im Katalog](#)