



Model: Annika McKay/Mega Models

# Stretchen und Relaxen

## ÜBUNGEN FÜR SPORT UND ALLTAG

**>> Das Programm:**

Endlich richtig dehnen:  
Die besten Übungen für mehr  
Beweglichkeit (ab S. III)

**>> Alles klar:**

Antworten auf die wichtigsten  
Fragen zum Thema Stretching –  
plus neueste Erkenntnisse  
für noch bessere Erfolge (S. II)

**>> Nie mehr Verwirrung:**

Welche Dehnung passt  
zu welcher Sportart? (S. III)



FOTOS\_\_JAN RICKERS PRODUKTION\_\_JOANA CLARO KONZEPT UND PROGRAMM\_\_PETRA OTTO (WWW.OTTOBODYWORK.DE)

# Immer locker bleiben

## DAS STRETCH & RELAX WORKOUT

## GUT ZU WISSEN:

**Dehnen ist nicht gleich Dehnen – diese Fragen und Antworten bringen Klarheit**

### 1. Bringt Stretching wirklich was?

Ja. Zahlreiche Studien beweisen eindeutig: Wer beweglicher werden möchte, muss die Muskeln dehnen. Dazu gibt es keine Alternative.

### 2. Dehne ich besser vor oder nach dem Sport?

Das kommt ganz darauf an. Freizeitsportler können vor Ausdauersportarten wie Jogging dehnen. Bei Sportarten, die eine extreme Beweglichkeit erfordern, ist Dehnen vor dem Training ein Muss. Wer mit sehr hoher Intensität trainiert hat, sollte danach ein paar Minuten locker auslaufen und erst dann dehnen. Nach leichter Aktivität können Sie sofort dehnen.

### 3. Wie lange und wie stark soll ich dehnen?

Für das Vordehnen nach dem Warm-up eher kurz und dynamisch dehnen, maximal 10 Sekunden lang (siehe Punkt 9). Dann das Training starten. Beim Nachdehnen mit sanfter bis mittlerer Intensität stretchen. Jede Dehnung etwa 10–60 Sekunden lang ausführen.

### 4. Darf ich nach Verletzungen dehnen?

Grundsätzlich ja. Aber Vorsicht! Ob und wie gedehnt werden darf, mit dem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen. Er sollte die ersten Dehnübungen auch begleiten.

### 5. Ich bin schon ziemlich beweglich – muss ich trotzdem dehnen?

Wenn Sie Ihre Beweglichkeit erhalten wollen, unbedingt. Denn langes Sitzen zum Beispiel schränkt diese auf Dauer ein. Daher ist es das Beste, rechtzeitig vorzubeugen.

### 6. Welche Muskeln sollte ich dehnen?

Wir dehnen nie einzelne Muskeln, sondern immer ganze Muskelbereiche. Besonders wichtige Zonen sind z. B. Brustkorb, Hals und Nacken, Beine, Hüfte und Gesäß.

### 7. Kann ich was falsch machen?

Ja, die Dehnung verfehlt ihre Wirkung, wenn Sie nicht mindestens ein leichtes Ziehen verspüren. Außerdem können unkorrekt ausgeführte Übungen zu Zerrungen oder Muskelrissen führen.

### 8. Wie lange dauert es, bis ich beweglicher bin?

Durch Stretchen verbessert sich schon während einer Übung die Beweglichkeit. Dieser Effekt ist leider spätestens am nächsten Tag wieder verschwunden. Nur wenn man regelmäßig über mehrere Wochen und Monate dehnt, werden Sie auf Dauer beweglicher.

### 9. Welche Dehnmethode sollte ich nutzen?

Es gibt statische und dynamische Dehntechniken. Bei der **statischen Variante** wird die Position eingenommen und für 10–60 Sekunden gehalten. Bei der **dynamischen Variante** werden an der Dehngrenze 5–10 kleine, federnde Bewegungen gemacht. Für Anfänger und zur Entspannung sind statische, für Fortgeschrittene und zum Vordehnen dynamische Dehnungen empfehlenswert.



# Die große GESCHMEIDIGKEIT

**Flexible Muskeln, Bänder und Sehnen, die mitziehen – unser Stretch & Relax Programm macht Sie beweglich. Aber auch jede einzelne Übung passt in Ihr Sportprogramm**

## Und so geht's:

**1. Sie wollen beweglicher werden?** Dann machen Sie das komplette Programm 3–5 Mal die Woche. Dabei gilt: Anfängerinnen stretchen statisch, Fortgeschrittene dynamisch (siehe Kasten links, Frage 9.) – wenn in der Übung die Wahl gegeben wird. Der Dehnreiz sollte in beiden Varianten möglichst hoch sein.

**2. Sie machen Sport und wollen vor oder nachher dehnen?** Folgende Übungen sind gut dafür: Joggen und Radfahren (Übungen 1, 4, 5, 6, 7, 8), Schwimmen (1, 2, 3, 4, 6, 10), Tennis/Squash (1, 3, 4, 5, 6), Ganzkörperkräftigungstraining (1, 3, 4, 5, 6, 9, 10). Dabei gilt: Dehnen vor dem Sport – kurz aufwärmen, dann je Übung 1 Mal max. 10 Sek. intensiv stretchen. Nach dem Sport – jede Dehnung 10–60 Sekunden mit leichter bis mittlerer Intensität ausführen, Übung 2–3 Mal wiederholen. Anfänger dehnen statisch, Fortgeschrittene dynamisch, wenn die Wahl gegeben wird.

## Für einen weiten Brustkorb

Füße mehr als hüftbreit öffnen, Füße zeigen leicht nach außen, die Knie sind etwas gebeugt und befinden sich über der Fußmitte. Den Brustkorb nach vorn oben aufrichten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Kinn parallel zum Boden.

### So dehnen:

Beide Arme seitlich anheben (die Ellenbogen etwas höher als die Schultern) und nach hinten führen, bis eine Dehnung im Brustkorb spürbar wird. Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Handflächen zeigen nach innen. Position 10–60 Sekunden halten, weiteratmen oder, an der Dehngrenze ausatmend, 5–10 kleine, federnde Bewegungen ausführen.

**Wichtig:** Der Oberkörper ist aufrecht und in leichter Vorlage. Das Becken bleibt in der Mittelstellung – nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Schultern immer nach außen und unten ziehen, weg von den Ohren.



## Für einen flexiblen Rücken

Kleine Grätsche machen, der Oberkörper ist aufgerichtet und in leichter Vorlage. Die rechte Hand stützt sich am Oberschenkel ab, die Finger zeigen dabei nach unten. Den linken Arm nach oben strecken.

### So dehnen:

Oberkörper zur Seite neigen, so dass an der Außenseite ein »Ziehen« spürbar wird. Position 10–60 Sekunden halten. In die gedehnte Seite atmen oder den Oberkörper im Ausatmen 5–10 Mal klein und sanft zur Seite neigen. Seitenwechsel.

**Wichtig:** Die Knie bleiben leicht gebeugt und befinden sich immer über dem Fuß. Den Brustkorb weit nach vorn und oben strecken. Der Kopf folgt der Neigung der Wirbelsäule. Die Schultern immer nach außen und unten ziehen – weg von den Ohren. Mit dem Oberkörper oder Arm nicht nach hinten ausweichen. Stellen Sie sich vor, hinter Ihnen ist eine Wand.

### Für Spielraum von Hals und Nacken

Füße mehr als hüftweit öffnen (kleine Grätsche), Füße zeigen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt und befinden sich über der Fußmitte. Brustkorb nach vorn und oben aufrichten, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme nach unten neben den Oberkörper strecken. Die Handflächen zeigen nach vorn.

#### So dehnen:

Brustkorb weiter aufrichten und Kopf in weitem Bogen nach vorn neigen, bis ein Ziehen im Nacken zu spüren ist. Dehnung 10–60 Sekunden halten und weiteratmen.

#### Variation:

Den Kopf aus der Ausgangsstellung (siehe oben) in weitem Bogen sanft nach rechts bzw. links neigen. Jetzt ist ein seitliches Ziehen am Hals spürbar. Ebenso je 10–60 Sekunden lang halten.

**Wichtig:** Den Brustkorb immer nach vorn und oben aufrichten. Schultern symmetrisch nach unten außen und weg von den Ohren ziehen.



### Für elastische Waden

Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn machen, der rechte Fuß setzt hinten auf – beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Der Oberkörper ist in sich aufgerichtet und aus der Hüfte leicht nach vorn geneigt, Beinrückseite und Oberkörper bilden eine Linie.

#### So dehnen:

Das hintere Bein strecken und die Ferse in den Boden drücken, dabei die Hüfte nach vorn schieben. Diese Stellung 10–60 Sekunden halten oder 5–10 Mal dynamisch die hintere Ferse heben und senken. Weiteratmen. Aus dieser Position das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, die hintere Ferse am Boden lassen und das hintere Knie beugen, so dass die Dehnung in Richtung der Ferse spürbar ist. Der Oberkörper kommt in die Mitte. Position wie oben halten oder Knie 5–10 Mal sanft strecken und beugen.

**Wichtig:** Füße zeigen genau nach vorn, nicht nach innen oder außen drehen. Oberkörper ist immer in sich aufgerichtet (Brustbein heben!).



## Für die hintere Oberschenkelmuskulatur

Auf alle viere gehen, Gewicht auf das linke Bein verlagern, der linke Oberschenkel steht etwa senkrecht. Rechtes Bein nach vorn strecken, den Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen und mit den Händen am Boden abstützen.

### So dehnen:

Nun versuchen, das Becken zu kippen und das Steißbein nach hinten zu ziehen (als wollte man ein »Minihohlkreuz« machen). Das vordere Bein ist dabei leicht im Knie gebeugt, der Fuß locker. 10–60 Sekunden halten, weiteratmen oder das Becken sanft 5–10 Mal kippen (Richtung »Hohlkreuz«)

### Variation:

Die gleiche Dehnungsposition, nur das vordere Bein ist im Knie gestreckt (nicht überstreckt), der Fuß bleibt locker. 10–60 Sekunden halten oder das Becken wie oben kippen. Seitenwechsel.

**Wichtig:** Das Knie unterpolstern (Handtuch mehrfach falten). Den Rücken so weit wie möglich strecken. Der Nacken ist lang und in Verlängerung der Wirbelsäule, leichtes Doppelkinn machen. Schultern weg von den Ohren nach unten Richtung Becken ziehen.



## Für die Hüfte und die Oberschenkelvorderseite

Aus der Position von Übung 5 das Gewicht nach vorn auf das linke Bein verlagern, so dass der Unterschenkel senkrecht steht. Die Hände stützen sich am Boden ab. Der hintere Unterschenkel liegt am Boden und zeigt gerade nach hinten, nicht nach innen oder außen drehen.

### So dehnen:

Die hintere rechte Hüfte jetzt nach vorn schieben, bis die Dehnung in der rechten Leiste spürbar wird. 10–60 Sekunden halten, weiteratmen oder 5–10 Mal die rechte Hüfte sanft nach unten schieben.

### Variation 1:

Die hintere rechte Hüfte gestreckt lassen und den hinteren Unterschenkel vom Boden anheben. Wie oben 10–60 Sekunden halten.

### Variation 2:

Für Fortgeschrittene: mit einer Hand den Fuß umfassen und Richtung Gesäß ziehen (Abstand zwischen Fuß und Po lassen). 10–60 Sekunden halten.

**Wichtig:** Die komplette Dehnung auf der anderen Seite wiederholen. Das Gewicht ist beim hinteren Bein etwas oberhalb der Kniescheibe. Der vordere Unterschenkel steht senkrecht.



## Für einen formvollendeten Po

Auf den Boden setzen, die Hände stützen sich hinter dem Becken am Boden ab. Beine anwinkeln, Füße stehen in weitem Abstand zum Becken am Boden.

### So dehnen:

Rechtes Fußgelenk über den linken Oberschenkel, dicht übers linke Knie legen. Gewicht auf beide Beckenseiten gleichmäßig verteilen, Becken in Richtung Sitzbeine kippen, so dass sich der untere Rücken streckt, Brustkorb nach vorn oben aufrichten, das rechte Knie nach außen drücken (Dehnung ist rechts außen an Hüfte und Po zu spüren). 10–60 Sekunden halten, tief atmen.

### Variation:

Aus dieser Position heraus jetzt den linken Fuß in Richtung Schienbein ziehen (die Dehnung wird intensiver). Ebenso lange halten.

**Wichtig:** Oberkörper möglichst senkrecht halten, keine zu starke Rücklage. Das Becken nach vorn auf die Sitzbeine kippen. Hände stützen sich am Boden ab.

## Für eine dehnbare Oberschenkelinnenseite

Auf den Rücken legen, Beine etwa über der Hüfte in die Luft strecken.

### So dehnen:

Beine nach außen öffnen, Knie dabei leicht beugen und die Füße locker hängen lassen. Die Hände drücken gegen die Oberschenkelinnenseite leicht nach außen und unten. Der Brustkorb ist aufgerichtet, die Schultern weg von den Ohren ziehen. Der Hinterkopf liegt am Boden. 10–60 Sekunden halten oder im Ausatmen 5–10 Mal nach außen schieben.

### Variation 1:

Aus dieser Position heraus jetzt beide Knie strecken und die Füße dabei locker lassen.

### Variation 2:

Aus der letzten Dehnung heraus jetzt die Füße für 3–5 Sekunden in Richtung Schienbein ziehen.

**Wichtig:** Becken bleibt in der Mittelstellung, den Brustkorb immer aufrichten. Die Beine etwa in einem Winkel von 90 Grad zum Oberkörper halten. Der Kopf bleibt am Boden, evtl. ein Kissen unterlegen.



## Für einen beweglichen Rücken

Rückenlage, beide Beine zum Oberkörper ziehen.

### So dehnen:

Die Oberschenkel nun von hinten umfassen und noch dichter an den Oberkörper ziehen. 10–60 Sekunden halten oder 5–10 Mal dynamisch dichter ranziehen. Dabei in den Rücken atmen.

**Wichtig:** Der Hinterkopf bleibt am Boden liegen, evtl. ein Kissen unterlegen. Brustkorb aufrichten.



## Für mehr Spielraum der Wirbelsäule

Auf den Rücken legen, gebeugte Beine aufstellen. Arme seitlich auf Schulterhöhe am Boden ablegen, die Handflächen zeigen nach oben.

### So dehnen:

Beide Beine geschlossen nach einer Seite am Boden ablegen. Das Becken dreht mit in die Richtung der Beine, der Kopf zeigt in die Gegenrichtung. Den Brustkorb aufrichten und beide Schultern Richtung Boden senken. 10–60 Sekunden halten und in die gedehnte Seite atmen. Seitenwechsel.

**Wichtig:** Knie bleiben geschlossen und in Seitlage genau übereinander. Arme strecken und den Brustkorb aufrichten.

## Zur Entspannung

Auf den Rücken legen, beide Beine locker strecken und etwas mehr als hüftweit öffnen. Die Füße locker lassen. Die Arme seitlich neben dem Oberkörper am Boden ausstrecken, die Hände entspannt lassen. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, Augen schließen.

### So entspannen:

Aufmerksamkeit in den Körper lenken und Atem fließen lassen.



➔ Weitere Fitfolder finden Sie unter [www.brigitte.de/fitfolder](http://www.brigitte.de/fitfolder)



### DAS BALANCE-RANKING

<b>Haltung</b>	***
<b>Entspannung</b>	**
<b>Beweglichkeit</b>	***
<b>Gelenke</b>	**

\* kleine Erfolge \*\* ziemlich gute Wirkung  
\*\*\* genialer Effekt ⚡ Vorsicht, könnte schaden