

GU MULTIMEDIA

Stefan Rieth

inklusive DVD
mit 60 Minuten

Das neue Stretching

Fit und beschwerdefrei mit Functional Training

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG



GU

TRAINING IM WANDEL

6 *Aufbruch zu einem neuen Körpergefühl*

- 6 Der Nutzen zählt
- 7 Das Training der Zukunft
- 8 Anforderungen des Alltags

10 *Gezielt bewegen statt kopflos trainieren*

- 10 Das Gefühl beim »neuen Stretching«
- 12 Physiotherapeutische Quellen
- 14 Denken in Ketten
- 15 Die Wahrheit über Rückenschmerzen
- 17 Neuartiges Training
- 18 Die Elemente des »neuen Stretching«

20 *Grundregeln Ihres Trainings*

- 20 Ein komplexes Angebot
- 21 Üben mit Buch und DVD
- 22 Wichtige Trainingsempfehlungen

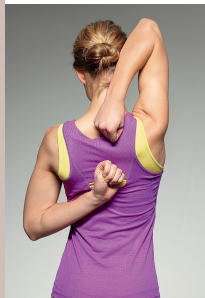
BASICS DES TRAININGS

26 *Trainingsprinzipien verinnerlichen*

- 26 Muskelketten trainieren
- 27 Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation
- 28 Neurophysiologische Dehnung
- 28 Segmentale Stabilität und richtige Bauchspannung

30 *Individuell trainieren*

- 30 Was ist Ihr Ziel?
- 30 Was bringen Sie mit?
- 31 Test 1: Beine und Hüfte
- 32 Test 2: Schulterbereich
- 34 Test 3: Core-Muskulatur



- 35 Sich selbst kontrollieren
- 36 Übungen passend kombinieren

37 *Warm-up und Basisprogramm*

- 37 Aufwärmen
- 38 Brustkorb mobilisieren
- 39 Öffnung Brust und Bauchraum
- 40 Becken entknoten
- 41 Schulterblick
- 42 Längsdehnung der Wirbelsäule
- 43 Rotation der Wirbelsäule

DAS TRAINING BEI SPEZIELLEN BESCHWERDEN

46 *Das »neue Stretching« für die Lendenwirbelsäule*

- 46 Wirbelsäule dynamisieren
- 47 Liegendes T
- 48 Brett
- 49 Brücke
- 50 Vierfüßlerstand
- 51 Flexible Beinrückseite
- 52 Ent-Lastung
- 53 Beinrückseite massieren

54 *Das »neue Stretching« für Schultern und Nacken*

- 54 Schlängeln
- 55 Bodenwischer
- 56 Brustkorb öffnen
- 57 Schulter-ABC
- 58 Panzerknacker
- 59 Abflussreiniger



60 *Das »neue Stretching« für Hüften und Leisten*

- 60 Hürdensitz
- 61 Hüftrotation
- 62 Bergsteiger
- 63 Halber Kniestand
- 64 Beinheben
- 65 Seitliches Brett
- 66 Hüftschaukel
- 67 Sesam öffne dich
- 68 Flaschenöffner

69 *Das »neue Stretching« für die Knie*

- 69 Breite Kniebeuge
- 70 Ausfallschritt
- 71 Hüftbrücke
- 72 Beinrückseite lösen
- 73 Elastische Vorderseite
- 74 Dehnbare Außenseite
- 75 Goldwaage

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register

GEZIELT BEWEGEN STATT KOPFLOS TRAINIEREN

Was genau ist anders am »neuen Stretching«? Aus welchen Quellen speist sich diese Methode? Und warum ist sie so effizient? Diesen und weiteren Fragen wird auf den folgenden Seiten auf den Grund gegangen.

DAS GEFÜHL BEIM »NEUEN STRETCHING«

Wie fühlt sich Ihr Körper unmittelbar nach einem klassischen Trainingsprogramm an Geräten an? Wohlig geschafft, gut durchblutet, aufgepumpt, voluminös? Sicherlich. Aber auch stabiler, leistungsfähiger und beflügelt? Beim »neuen Stretching« werden Sie rasch spüren, dass etwas anders ist. Es stellt sich sofort nach dem Training eine spürbar verbesserte Stabilität Ihrer großen Gelenke ein. Alltägliche Bewegungsmuster gehen nach einer Zeit leichter. Sie werden sichtbar aufrechter stehen und gehen und Ihre Körpermitte als stabiler wahrnehmen. Sie werden das Gefühl haben, sämtliche Muskeln feiner abgestimmt ansteuern zu können. Direkt nach den ersten Trainingsstunden sind Sie vielleicht sehr müde, denn Ihr Organismus ist damit beschäftigt, die neuen Reize

zu verarbeiten. Bald jedoch brauchen Sie für Ihre Alltagsaktivitäten und Ihren Sport deutlich weniger Kraft, Sie erleben eine größere Leistungsfähigkeit in allen Bereichen. Ihr Bewegungsspektrum wird sich durch die verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer merklich erweitern. Da Sie bei diesem besonderen Trainingsprogramm in jeder Übung eine große Zahl von Muskeln gleichzeitig beanspruchen, verbrauchen Sie zudem mehr Kalorien als beim klassischen Training. Sollten Sie also Körperformung und Gewichtsverlust im Sinn haben, klappt dies in Verbindung mit dem »neuen Stretching« umso leichter.

Die vielfältigen Quellen

Einige der Übungen in diesem Buch werden Ihnen bekannt vorkommen. Sie entstammen anderen Konzepten wie dem Yoga, dem Pilates oder dem Feldenkrais und wurden wegen ihres erprobten Nutzens für unsere Bedürfnisse entlehnt und modifiziert.

Generell hat das funktionell ausgerichtete Training die Mehrzahl seiner Grundgedanken aus therapeutischen Konzepten: aus der Physiotherapie, der Funktionellen Bewegungslehre, der Manuellen Therapie. Das »neue Stretching« kombiniert diese Ansätze außerdem mit Elementen der Osteopathie.

Ein Re-Import

Vielleicht erinnern Sie sich, dass das funktionelle Training mit viel Rummel zur Vorbereitung der Nationalspieler bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 thematisiert wurde. Dabei hatten sich ähnliche Trainingsmethoden in anderen Sportarten wie Handball, Basketball oder Hockey bereits durchgesetzt. Der Re-Import der in der europäischen Physiotherapie schon Jahrzehnte geltenden Prinzipien musste wie so oft erst als Trend aus den USA kommen. Der größte Verdienst der dor-

tigen Fitnesstrainer und Pioniere in Sachen Functional Training bestand darin, diese Erkenntnisse konsequent in den Sport zu überführen. Dies hatten (Physio-)Therapeuten speziell in Deutschland lange Zeit versäumt. Viele der amerikanischen Autoren, die mittlerweile auch ins Deutsche übersetzt wurden, legen viel Wert auf Themen wie Hingabe und innere Fokussierung beim Training oder Ernährung als Ergänzung. So wird das funktionelle Training gern zum umfassenden Lebensstil erhoben, der Training, Familie und Beruf zu einem einzigen großen Übungsfeld werden lässt. Das »neue Stretching« verknüpft diese Ansätze mit pragmatischer Umsetzbarkeit auf den Alltag und individuelle Beschwerdebilder. Und nicht zuletzt soll es Spaß machen: wenn Sie erste Erfolge sehen und spüren, aber auch schon während des Trainings.

EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Daniela S. wirkte topfit. Nichtsdestotrotz klagte sie seit langer Zeit über Rückenschmerzen. Bei der Betrachtung ihrer Statik fiel ein starkes Hohlkreuz im untersten Lendenwirbelbereich sofort ins Auge. Der gesamte Bauchraum war ständig stark überdehnt und leistete dem unteren Rücken keine Hilfe beim Stabilisieren. Bei der Testung ihrer funktionellen Fähigkeiten war sie daher kaum in der Lage, ihre Lendenwirbelsäule im Vierfüßlerstand zu fixieren. Nach der osteopathischen Mobilisation ihrer Lendenwirbelsäule erhielt Daniela einen Trainingsplan mit Übungen zur Aktivierung der vorderen und diagonalen Muskelketten und zur Mobilisierung von Becken und Lendenwirbelsäule. Ihre Rückenschmerzen haben innerhalb kurzer Zeit deutlich nachgelassen und beeinträchtigen sie nicht mehr.



BASICS DES TRAININGS

Zum Einstieg in Ihr Functional Training finden Sie in diesem Kapitel zunächst ein paar einfache Übungen, die Ihnen die Grundprinzipien vertraut machen. Ein paar Tests und entsprechende Erläuterungen helfen Ihnen dann, sich Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenzustellen. Und schon geht es los mit den Basisübungen: Sie sind zum Aufwärmen bestens geeignet, bieten aber zugleich auch schon ein eigenständiges Trainingsprogramm.

INDIVIDUELL TRAINIEREN

Das »neue Stretching« bietet jede Menge Möglichkeiten. Die folgenden Seiten erleichtern Ihnen den Einstieg. Immer geht es darum, dass Sie auf Ihre persönliche Weise, entsprechend Ihren Zielen und auch Schwachstellen, trainieren.

WAS IST IHR ZIEL?

Wie Sie sich Ihr Training zusammenstellen, hängt wesentlich davon ab, was Sie erreichen wollen. Plagen Sie Beschwerden, Bewegungseinschränkungen oder Verspannungen oder ahnen Sie, dass Sie nicht mehr lang davon verschont bleiben – weil Sie beispielsweise sehr viel sitzen müssen? Dann sind die Kapitel für bestimmte Beschwerden für Sie ideal. Kombiniert mit dem Aufwärm- oder Basisprogramm sind die entsprechenden Übungen ab sofort Ihr Therapeutikum. Wollen Sie generell fitter werden, absolvieren Sie regelmäßig das Aufwärmprogramm ab Seite 38. Sie können es nach Herzenslust mit den anderen Angeboten aus dem Buch oder der DVD kombinieren. Ebenso frei sind Sie, wenn Sie das »neue Stretching« als Zusatz zu Ihren ohnehin bereits stattfindenden sportlichen Aktivitäten sehen wollen.

Sie können die Angebote in der Reihenfolge nutzen, wie Sie sie im Buch finden, oder die DVD-Programme üben. Sie können sich Ihr Programm aber auch selbst zusammenstellen. Seite 36 gibt einen Überblick darüber, welche Übungen besonders gut nacheinan-

der trainiert werden können, da Gegenspieler-Muskelnketten dann abwechselnd aktiviert und entspannt werden.

WAS BRINGEN SIE MIT?

Ganz am Anfang sollten Sie die wichtigsten Funktionen und Bewegungsmuster Ihres Körpers testen. Drei spezielle Aufgaben zeigen Ihnen, wie fit oder besser: beweglich und zugleich stabil Sie körperlich sind. Die Auswertung gibt Ihnen einige zusätzliche Hinweise, auf welche Weise Sie optimal trainieren können. Seien Sie lieber etwas zu kritisch mit sich selbst. Defizite hat jeder Mensch. Und diese zu eliminieren ist schließlich eines der Ziele des »neuen Stretchings«.

VORSICHT

Für alle drei Testübungen gilt: Sollten Sie Schmerzen bei der Ausführung haben, die über einen normalen Dehnungsschmerz hinausgehen, sollten Sie sich von einem Arzt beraten lassen.

TEST 1: BEINE UND HÜFTE

Testen Sie Ihr Gleichgewicht im Einbeinstand. Ein stabiler, aufrechter, mittiger Einbeinstand ist eine Grundvoraussetzung für jede Form der Fortbewegung. Zudem erhalten Sie durch diesen Test eine Aussage zur Stabilität Ihres Beckens und Rumpfes sowie zur Beweglichkeit Ihrer Hüften.

➤ Stellen Sie sich auf beide Beine. Bewegen Sie nun in einer ruhigen, fließenden, gezielten Bewegung ein Bein so weit wie möglich in Richtung Brustbein nach oben. 1

➤ Wieder abstellen und einige Male wiederholen. Achten Sie darauf, dass das andere Bein stabil stehen bleibt, Becken und Oberkörper bewegen sich ebenfalls nicht mit.

➤ Testen Sie auch die andere Seite.

Testergebnisse und Konsequenzen

➤ Sollte Ihnen das **Stehen auf einem Bein nicht möglich** sein, sollten Sie an Ihrem Gleichgewicht arbeiten. Dazu eignen sich alle Übungen im Stehen wie Ausfallschritt (Seite 70) oder Breite Kniebeuge (Seite 69) oder auch der Vierfüßlerstand (Seite 50).

➤ **Kippt beim Anheben des Beines das Becken seitlich weg**, sollte eine Kräftigung der Hüftabduktoren ganz oben auf Ihren Trainingsplan kommen. Besonders empfehlenswerte Übungen: Hüftrotation (Seite 61), Seitliches Brett (Seite 65) und Hüftbrücke (Seite 71).

➤ **Kann das Bein nicht bis über Hüfthöhe angehoben werden**, ohne dass der Oberkörper ausweicht, dann ist Ihre Hüfte nicht allzu beweglich und sollte zunächst mobilisiert werden – mit dem Hürdensitz (Seite 60) und der Hüftschaukel (Seite 66).

➤ Ist Ihnen der **Einbeinstand sicher möglich**, ist Ihr Gleichgewicht sehr gut entwickelt. Sie könnten ihn nun mit geschlossenen Augen trainieren. Klappt auch das, sind die Übungen für die Hüfte nicht Ihr Schwerpunkt. Aber Sie sollten sie auch nicht gänzlich vernachlässigen, um sich Ihre perfekte Leistungsfähigkeit in diesem Bereich zu erhalten.

1



DAS »NEUE STRETCHING« FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE

Der Bereich des unteren Rückens macht vielen Probleme, sie haben es buchstäblich im Kreuz. Die folgenden Übungen – regelmäßig ausgeführt – schaffen Linderung. Beginnen Sie am besten damit, bevor Sie Beschwerden haben.

Wirbelsäule dynamisieren

WIRKUNG

Aus einer einfachen Ausgangsposition im Stand erarbeiten Sie sich eine kraftvoll aufrechte und bewegliche Brustwirbelsäule sowie ein stabiles Becken.

1



➤ Setzen Sie ein Bein auf einen Stuhl oder Hocker. Fuß, Knie und Hüfte des Standbeins zeigen exakt geradeaus.

➤ Spannen Sie das Standbein aktiv an und richten Sie sich mit dem Brustbein auf. Halten Sie den Bauchnabel leicht eingezogen und lassen Sie kein Hohlkreuz zu. Die Arme liegen verschränkt vor dem Brustkorb.

➤ Drehen Sie nun den Oberkörper in Richtung des gebeugten Beins. 1 Drehen Sie 5- bis 15-mal und üben Sie dann zur Gegenseite, indem Sie den anderen Fuß auf den Stuhl stellen.

Variation zur Steigerung

➤ Führen Sie die gleiche Rotation mit angehobenen Armen aus.

WORAUF SIE BESONDERS ACHTEN SOLLTEN

Diese Übung ist nicht anstrengend. Seien Sie daher umso bewusster, was Sie gerade bewegen beziehungsweise nicht bewegen.

Liegendes T

WIRKUNG

Ziel ist eine Mobilisation der Brustwirbelsäule bei stabilisiertem Becken.

➤ Legen Sie sich auf den Rücken, Beine gebeugt und bis knapp oberhalb der Hüfte angehoben. Arme neben den Schultern. 2

➤ Aktivieren Sie Ihre Bauchspannung und fixieren Sie beide Schulterblätter am Boden.

➤ Bewegen Sie nun beide Beine zu einer Seite, so weit wie die entgegengesetzte Schulter am Boden bleiben kann. 3 Wie wieder nach oben und zur anderen Seite.

➤ Wiederholen Sie diese Bewegungen 5- bis 15-mal. Der Bauchnabel bleibt dabei eingezogen. Und die Schulterblätter verlieren nie den Kontakt zum Boden.



Variation zur Vereinfachung

➤ Klemmen Sie sich zur besseren Stabilisation des Beckens einen Foamroller oder eine Handtuchrolle zwischen die Knie.

Variation zur Steigerung

➤ Führen Sie die Bewegung mit nach oben gestreckten Beinen aus. Das macht die gesamte Bewegung noch intensiver, insbesondere für das stabilisierende Becken und den Bauch.

WORAUF SIE BESONDERS ACHTEN SOLLTEN

Wie vielen Übungen sieht man auch dieser nicht an, worauf es im Detail ankommt. Man muss es erspüren. Üben Sie daher achtsam und langsam, dann schleichen sich weniger leicht Fehler in der Haltung ein und Sie erleben bald immer feiner, welche Muskeln gefragt sind.



Bergsteiger

WIRKUNG

Diese Herausforderung stärkt sehr intensiv Ihre Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur. Letztlich ist Ihr ganzer Körper gefordert, da er sich in der Liegestützposition permanent stabilisieren muss. Das gibt Power.

➤ Gehen Sie in eine stabile Liegestützposition. Hände und Ellenbogen unter den Schultern. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Schulterblätter hinten unten. Der Bauchnabel leicht eingezogen, Becken fest.

➤ Bringen Sie nun ein Bein langsam so weit wie möglich zur Brust heran. **1** Das Becken darf sich dabei nicht bewegen. Stellen Sie den Fuß wieder zurück.

➤ Korrigieren Sie gegebenenfalls Brustkorb und Bauchnabel. Wiederholen Sie die Bewegung 5- bis 15-mal, dann Seitenwechsel.

Variation zur Steigerung

➤ Bewegen Sie die Knie im Wechsel nach vorn, achten Sie jedoch umso mehr auf ein unbewegliches Becken.

WORAUF SIE BESONDERS ACHTEN SOLLTEN

Auch bei dieser Übung ist die Stabilität das Entscheidende. Stellen Sie sich eine Wasserwaage auf Ihrem Becken vor, die keinen Ausschlag zeigen darf, sondern schön im Lot bleibt. Und das unabhängig davon, ob Sie sie längs oder quer zur Körperachse auflegen.

Der Rücken bleibt lang



Halber Kniestand

WIRKUNG

Diese Übung ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihrem Körper mehr Beweglichkeit und Stabilität in Drehbewegungen zu verleihen. Der halbe Kniestand kräftigt alle rotatorisch wirkenden Muskelgruppen der Hüfte, des unteren Rückens und des Schultergelenks.

➤ Gehen Sie in den halben Kniestand, der linke Fuß ist am Boden, das rechte Knie ebenfalls. Kippen Sie das Becken etwas nach vorn, kein Hohlkreuz. Bringen Sie das Gewicht des linken Fußes ausschließlich auf die Fußspitzen, ohne das Becken zu verändern. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, den Bauchnabel leicht nach innen gezogen.

➤ Falten Sie die Hände ineinander, als würden Sie darin einen Tennisschläger halten. **2** Vollführen Sie mit den Armen nun langsam eine Ausholbewegung von der rechten Beckenseite hinauf über die linke Schulter. **3** Anschließend ziehen Sie beide Hände zurück zur Hüfte.

➤ Wiederholen Sie dieses Schwingen der Arme 5- bis 15-mal. Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert. Becken und Rumpf bleiben stabil. Danach Seitenwechsel.

Variation zur Steigerung

➤ Heben Sie zusätzlich den rechten Fuß leicht vom Boden ab. Das macht es instabiler und damit effizienter.

WORAUF SIE BESONDERS ACHTEN SOLLTEN

Das Wichtigste an dieser Übung ist, dass Sie keinerlei Zusatzbewegung in Becken und Rumpf zulassen.

2



3



Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Gut funktionieren statt
nur gut aussehen

- Funktionales Training in seiner modernsten Form: Ein einzigartiges Angebot, das Sie tatsächlich fit für den Alltag macht.
- Neben zahlreichen Basics werden Übungen zur Linderung typischer Beschwerden an Nacken, Rücken, Hüfte und Knie vorgestellt.
- **Auf der DVD:** Drei ausgefeilte Programme für Beweglichkeit, Kraft und einen gesunden Rücken – ergänzt durch ein solides Basisprogramm.

GU

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-2654-2



9 783833 826542



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de