



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Erweiterte Taschenbuchausgabe April 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2012 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 Robert A. Anderson und Jean E. Anderson

Originaltitel: *Stretching – 30th 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](http://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 fürs Büro**

Dehnübungen im Büro .....	214
Morgens .....	225
An der Tastatur .....	226
Für Grafiker .....	228
In der Besprechungspause .....	230
Beim Recherchieren .....	232
Am Kopierer .....	234
Am Telefon .....	236
Bei Stress .....	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
Ringern .....	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

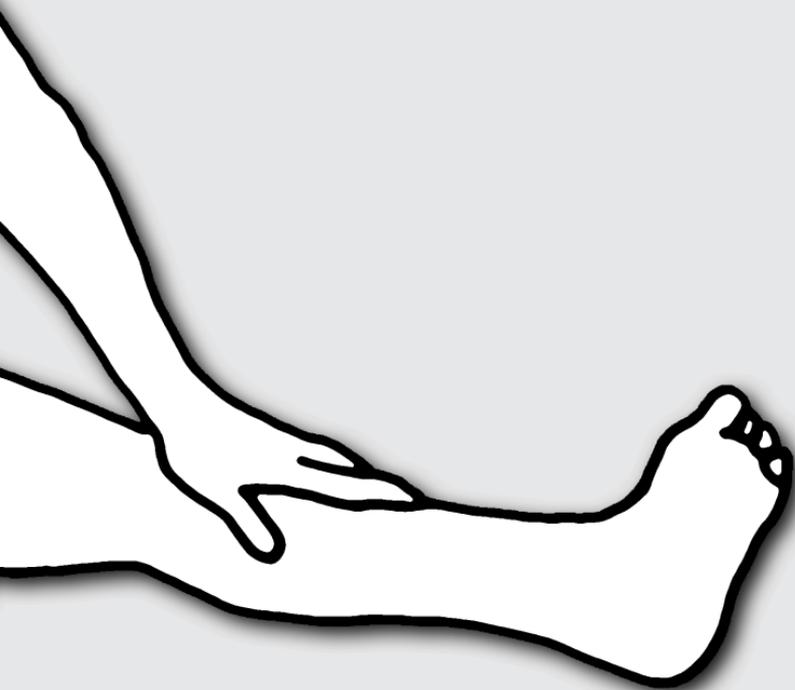
## **Anhang**

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 rührt 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 aufgetauter 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 alledem 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 energischer 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 dehnt 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 Fitnessstraining 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 dehnt, 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 dehnt, 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**

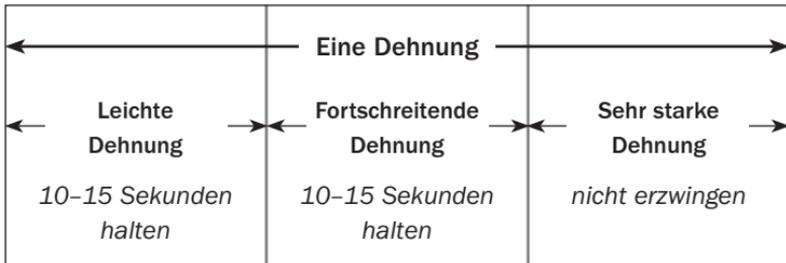
Deine Muskeln werden von einem Mechanismus geschützt, der Dehnreflex genannt wird. Wann immer du die Muskelfasern zu stark streckst (entweder durch Federn oder durch Überdehnen), reagiert ein Nervenreflex und erteilt den Muskeln ein Signal zum Zusammenziehen. Dies bewahrt die Muskeln vor Schäden. Wenn du dich also zu weit dehnt, 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.

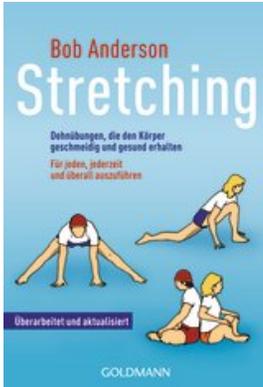
Das Halten einer Dehnung an der Grenze des Möglichen oder das Auf- und Abfedern überanstrengt die Muskeln und aktiviert den Dehnreflex. Hierdurch werden Schmerzen sowie Schäden durch mikroskopische Risse im Muskelgewebe verursacht. Diese führen wiederum zur Bildung von Narbengewebe innerhalb der Muskeln und damit zu einem allmählichen Verlust der Elastizität. Die Muskeln werden hart und schmerzhaft. 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 schmerzhaft, 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 dehnt; 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.





Bob Anderson

### **Stretching**

Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund erhalten

Für jeden, jederzeit und überall auszuführen

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-13910-1

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2012

Das Standardwerk – vollständig überarbeitet und erweitert

Stretching ist die perfekte Vorbereitung für alle denkbaren Sportarten und eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Es lässt die Energie besser durch den Körper fließen, macht ihn geschmeidig und löst Verspannungen. Wer sich regelmäßig und in richtiger Weise dehnt, fühlt sich besser und bereitet seinen Körper optimal auf sportliche Aktivität vor. Die Übungen des Stretching-Experten Bob Anderson sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für Untrainierte.