

Living the flexy way of life

WIE STRETCHING
DEIN LEBEN VERÄNDERT

Mit *Videos*
zum Mitmachen

Stefanie Iser

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort	10
1 Meine Story: Auch ich habe bei null begonnen	12
1.1 Körperhass vs. Selbstbewusstsein – meine Erfahrung aus dem Jahr 2014	13
1.2 Den Schritt wagen	16
1.2.1 Aller Anfang ist schwer	19
1.2.2 Mit der Oma auf der Couch	20
1.2.3 Du fragst dich vielleicht, was ich daraus gelernt habe	22
1.2.4 Zurück zur Oma	23
1.2.5 Die erste Stopptafel: Meine Spagatverletzung	25
1.2.6 Meine seelische Unterstützung	27
1.2.7 Und irgendwann kam der Punkt	30
1.3 Selbstakzeptanz, Selbstliebe und der Glaube an sich selbst	36
1.3.1 Mein Jahr 2017	43
1.3.2 Auf der Suche nach einer Stange	45
1.3.3 Eines Tages bei <i>Polestars</i>	47
1.3.4 Was ich in diesen zwei Jahren gelernt habe	49
2 Deine Extraportion Motivation – so erreichst du deine flexy Ziele!	56
2.1 Meine persönlichen Learnings	57
2.1.1 Eine Entscheidung treffen	57
2.1.2 Enttäusche dich nicht selbst	57
2.1.3 Und jetzt mal ganz ehrlich	58
2.1.4 Trust Yourself	59
2.1.5 Glaube an dich!	61
2.1.6 Wusstest du . . . ?	61
2.2 Raus aus der Komfortzone: Veränderung jetzt!	66
2.2.1 Entscheide dich jetzt	66
2.2.2 Do It!	66
2.2.3 Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zur Realität	67
2.2.4 Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Gedanken	69

2.2.5	Ziehe es durch – kein Meister fällt vom Himmel	71
2.3	Bereit für die Prüfung?	72
3	Deine Stretchingvorteile	74
3.1	Deine 10 wertvollen Stretchingvorteile	76
3.2	Dear Body, I Love You	79
3.3	Harmonie für Körper und Geist	84
4	Sisers Stretching Fokus: Kraft und Flexibilität	86
4.1	Dehnen, entspannen, herumgammeln?	87
4.2	Wertvolle Stretchingtipps für dich	88
4.2.1	Das Warm-up	88
4.2.2	Was ist für dein Warm-up wichtig?	88
4.2.3	Dein Workout and Stretch	89
4.2.4	Dein Balance and Stretch	90
4.2.5	Was sind aktive und passive Dehnübungen?	90
4.2.6	Ein Beispiel für ein intensives Flexibilitytraining	92
4.2.7	Last, not Least: Das Cool-down	93
4.3	Die größten Stretchingirrtümer	95
5	All about Splits – der Damenspagat	98
5.1	Mein Weg zum Damenspagat – wie lang, wie oft, was gelernt?	99
5.2	Zielsetzung und Gestaltung einer Stretchingroutine für den Damenspagat	100
5.2.1	Warum sind konkrete Ziele so wichtig?	101
5.2.2	3-5-mal zwischen 30-75 Minuten Stretching pro Woche	102
5.3	Methoden, Routinen, Möglichkeiten	104
5.3.1	Learning by Doing	105
5.4	Meine allerliebsten Übungen für den Damenspagat	106
5.4.1	Häufige Fragen	130
6	All about Splits – der Herrenspagat	136
6.1	Mein Weg zum Herrenspagat	137
6.2	Was habe ich gemacht?	139
6.2.1	Die Erkenntnis	139
6.2.2	Meine Gedanken	140
6.2.3	Neue Reize	142

6.3	Wann kann ich generell mit dem Überspagat beginnen?	145
6.4	Übungen für den Herrenspagat	149
6.5	Weitere wichtige Tipps für den Herrenspagat selbst	172
7	All about Backbends	180
7.1	Was sind überhaupt Backbends?	181
7.2	Let's Do This: Cobrarolls for Every Day!	182
7.3	First Things First	185
7.4	Be Flexy and Strong = stärke deine Muskulatur	186
	7.4.1 Zeit, um Brücken zu bauen	187
7.5	Geheimtipps für deine biegsame Zukunft	188
	7.5.1 Geduld	188
	7.5.2 Das Warm-up – Never Skip Your Warm-up!	188
	7.5.3 Noch mehr aktive Übungen – gezieltes Flexibilitätstraining	190
	7.5.4 Bewusstes Aktivieren der Muskulatur in den Figuren	191
	7.5.5 Bauchtraining – der Gegenspieler	192
	7.5.6 Die Hüfte	193
	7.5.7 Die Atmung	194
	7.5.8 Keine ruckartigen Bewegungen	195
	7.5.9 Übe die Basics	195
	7.5.10 Die Aktivierung des oberen Rückenbereichs	196
7.6	Kraftaufbau – Kontrolle – Schutz	196
	7.6.1 Passives Stretching	197
	7.6.2 Dranbleiben: Cobrarolls, liebevolle Stretchingseinheiten, aktives Training	198
	7.6.3 Stress schlägt auf die Wirbelsäule	198
	7.6.4 Not Only One Way: Verbiege dich in alle Richtungen!	199
	7.6.5 Take care of your body: Mobilitysessions zwischendurch	199
7.7	Ja, du kannst	200
7.8	Hyperflexibel statt stocksteif	201
	7.8.1 Von Hypermobilität keine Spur: Fraktion „steif wie ein Brett“ inklusive Vorbelastung	202
	7.8.2 Der Physiotipp: Nicht nichts tun	202
	7.8.3 Alltagstipps	205

7.9	Backbendübungen	206
7.10	Stretchingmethoden	232
7.10.1	Passives Dehnen	232
7.10.2	Aktives Dehnen	232
7.10.3	Quick Tipps für Brücke, Needlescale und Cheststand	234
8	Alles über Stretchingroutinen – dein zukünftiger flexy Weg	236
8.1	Learning by Doing	237
8.1.1	Es gibt immer Wege	240
8.1.2	Weitere Möglichkeiten, um zu stretchen und Zeit zu sparen	241
8.1.3	Ein Tipp für gute Laune	243
8.1.4	Mache dein Stretching zur Gewohnheit	243
8.1.5	Habe Geduld	245
8.1.6	Setze dir Prioritäten	248
8.1.7	Die 70/30-Methode	249
8.2	Projekt Gummimensch	249
8.2.1	Wie oft muss ich denn überhaupt stretchen, um meine Ziele zu erreichen?	252
8.2.2	Gib deinem Körper Zeit und lerne, auf ihn zu hören, anstatt auf alle anderen	254
8.3	Meine Stretchingempfehlung	255
8.3.1	Here We Go . . . Meine Stretchingroutine	257
8.3.2	Hey It's Me! – Chaosmensch – Fremdwort planen	258
8.3.3	Wie komme ich dorthin? Was sind die ersten Steps?	260
8.3.4	Wenn das Hobby zum Beruf wird	262
8.3.5	Trust the Process and Be Ready for Change	266
8.4	Sei flexibel	267
8.4.1	Kopf vs. Körpergefühl	268
8.4.2	Faulheit: No Excuses!	270
8.4.3	Stretching Challenges	271
8.5	Stopp – die längere Haltestelle – was tun?	272
8.5.1	Du entscheidest	274
8.5.2	Die Basics = das Allerwichtigste	278

8.6	Das passende Stretchingequipment erleichtert dir dein Stretching	278
8.7	Dein Mindset: Bewusste Wohlmomente schaffen	282
8.7.1	Dein Fokus bestimmt die Richtung	283
9	Trainingsgestaltung: Wie kann mein Stretching aussehen? Was gibt es für Methoden?	286
9.1	Die wichtigsten Dehnmethoden	288
9.1.1	Aktives Flexibilitätstraining – Active Stretches	288
9.1.2	Dynamisches Dehnen – Dynamic Stretches	290
9.1.3	Passives Dehnen – Passive Stretches	291
9.1.4	Aktiv – passiv – dynamisch – alles bunt gemischt	292
9.1.5	Isometrisches Dehnen bzw. die PNF-Methode	293
9.2	Flexy Workouts und viele neue Reize	296
9.2.1	Fokus auf Kontrolle, Spannung und aktive Flexibilität	296
9.2.2	Fokus auf Kraft und Körperspannung	296
9.2.3	Fokus auf neue Reize	297
9.2.4	Du gewöhnst dich an den Schmerz	298
9.3	Living the Flexy Way of Life: Genauer betrachtet	299
9.3.1	Netflix® and Stretch	300
9.3.2	Bewegung im Alltag	300
9.3.3	Weniger sitzen, mehr bewegen	300
9.3.4	Kurze Stretchingflows für zwischendurch	301
10	Praktische #siserstipps zum Abschluss	304
10.1	Muskelkater – was soll ich tun bei einem Muskelkater?	305
10.2	Regeneration	307
10.3	Verletzungen	309
10.4	Die Atmung	315
10.5	Tiefpunkte	316
10.6	Letzte Tipps	317
	Danksagung	320
	Anhang	321
1	Literaturliste	321
2	Über die Autorin – Stefanie Iser	322
3	Bildnachweis	323

Vorwort

Hallo, du wunderbarer Mensch! Schön, dass es dich gibt und schön, dass du dir dieses Buch gekauft hast, aus welchen Grund auch immer! Ich bin dir dafür unglaublich dankbar und bin mir sicher, dass du die eine oder andere Erkenntnis mitnehmen wirst und ich hoffe, dass du hiermit ein Leseerlebnis voller Motivation, Spaß und Inspiration haben wirst.

Dieses Buch berichtet über meine ganz persönliche Entwicklung, sowohl mental als auch körperlich und es soll dich dazu inspirieren, all dem nachzugehen, wovon du schon lange träumst. Es wird **kein** Stretchingbuch, worin ich dir die Anatomie des menschlichen Körpers erkläre, dir Wunderübungen zeige oder dir verspreche, in vier Wochen im Spagat zu sitzen.

Nein . . . lasse dich mitnehmen in meine Welt, meinen Wandel in den vergangenen Jahren, meine ganz persönliche Veränderung und lasse dich inspirieren, all das (noch) Unmögliche möglich zu machen, was es für dich auch sein mag.

Natürlich bekommst du hier jede Menge Stretchingtipps, fachliches Wissen und Übungen, um deinen flexy Zielen näherzukommen. Vor allem aber möchte ich dir verraten, wie ich meine Ziele erreicht habe, immer noch motiviert bin und regelmäßig stretche und all meine Träume verfolge. Insbesondere werde ich dir erzählen, wie sich mein Leben verändert hat und du auch deines verändern kannst.

Alles startet mit dem ersten Schritt, etwas verändern zu **wollen**. Gratuliere, diesen ersten Schritt hast du bereits getan, ansonsten hättest du dir dieses Buch nicht ausgesucht! Es kann also losgehen, sei bereit für deine ganz eigene Wandlung und lasse dich einfach mal ein in meine kleine, verrückte Welt. Bist du bereit für diesen Tiefgang?

Ich schicke dir hiermit einfach mal etwas Liebe, positive Energie und vor allem flexy Grüße, deine Steffi!

So, und jetzt lasse uns gleich starten mit meiner Story und meinem Flexy Way of Life . . . denn der war nicht immer so flexy, wie er heute ist . . . los geht es!

And suddenly
you just know
it's time to start
something new
and trust the magic
of new beginnings!





1

*Meine Story:
Auch ich habe bei null begonnen*

1.1 Körperhass vs. Selbstbewusstsein – meine Erfahrung aus dem Jahr 2014

Bali, Indonesien, März 2020: Gerade sitze ich hier auf der wunderschönen Insel Bali in Ubud und schreibe die ersten Zeilen meines ersten Buchs, wie crazy, niemals hätte ich mir all das vorstellen können . . . Und auch das hier, dieses Exemplar, das du gerade in der Hand hältst, ist ein Traum, der schon lange in mir schlummerte.

Wie genau? Indem ich hier sitze, mir die Zeit nehme, ein Dokument zu öffnen auf meinem Laptop und beginne, meine Gedanken niederzuschreiben!

*Don't think too much
just start now!*

Heute habe ich mir nach über vier Jahren wieder eine Massage, und zum ersten Mal in meinem Leben, mit 27 Jahren, eine Ganzkörpermassage, gegönnt. Klar, ich gehe regelmäßig zu meiner Physiotherapeutin, aber das ist mit einer entspannten Massage absolut nicht zu vergleichen. Da ist man auch nicht ausgezogen bis auf die Unterhose, die Physiotherapie ist eher mit einem ärztlichen Termin zu vergleichen als mit einem entspannten Spa-Besuch.

Als ich dann dalag auf dem warmen Massagebett, fast nackt, dachte ich kurz darüber nach und erinnerte mich daran, welche Veränderung ich hinter mir habe. Vor allem eine Veränderung bezüglich meines Körpers und bezüglich der Liebe, Akzeptanz und Wertschätzung meines Körpers.

Es war ein komplett anderes Bewusstsein als sonst und ich war in diesem Moment richtig stolz und konnte mich an einen speziellen Moment erinnern bei einem Winterurlaub in Kärnten in einem Spa-Hotel. Jürgen, mein ehemaliger Partner, schenkte

mir diesen Winterurlaub über die Weihnachtsfeiertage, ein paar Tage Wellness, Schnee, Berge und Zweisamkeit.

Welch ein schönes Ereignis, und mit unserer Buchung haben wir auch ein Geschenk erhalten: eine Gratismassage. Im ersten Moment dachte ich mir: „Massage? O mein Gott, bitte nicht . . . da muss ich mich vor einer fremden Person ausziehen . . . Nein, das mache ich auf gar keinen Fall!“ Ich hatte richtige Panik, mich vor Menschen auszuziehen.

In meiner Kindheit gab es einen unschönen Moment am FKK-Strand, der ist mir in Erinnerung geblieben. Leider war es keine dieser schönen Kindheitserinnerungen, eher sehr prägend und mit Angst und Wut verbunden. Damit habe ich sehr früh

1. eine schlechte Verbindung zu Männern erfahren dürfen und
2. eine verstörte Wahrnehmung zum Thema Nacktheit.

Außerdem gab es da noch ein weiteres Problem, denn früher war ich der Meinung, dass ich den hässlichsten Körper auf der Welt habe, meine Speckfalten und Schwimmreifen an jedem einzelnen Zentimeter meines Bauchs oder meiner Hüfte. Meine Cellulite an den Beinen, die Hautrisse an den Brüsten, Oberschenkeln und an meinem Popsch.

Meine Beine, die voller Narben sind aufgrund meiner sehr abenteuerreichen Kindheit und der Power, die in mir steckte, meine Füße . . . Ach, Gott, meine Zehen sind so hässlich, sie sehen genauso aus wie die von meinem Vater. Überhaupt meine Schuhgröße (EU 40), wer bitte hat so große Füße als Frau?

Mein Bauch, der schwabbelig und haarig ist, und der Bauchnabel mit einer Narbe aufgrund eines herausgewachsenen Piercings. Meine Brüste darf sowieso niemand sehen, sie zeigen nach unten, sind schwabbelig, haben Risse, sind hässlich. Mein dicker, unförmiger Popsch und meine schwabbeligen Beine, die aussehen wie die von einem Nilpferd, richtig schöne Stampfer, die nachschwabbeln, wenn man sich fortbewegt.

Ach ja . . . nicht zu vergessen meine Arme, die so hässlich sind aufgrund ihrer Behaarung. Gott sei Dank gibt es Rasierer, das wäre mir sonst einfach peinlich. Mein Gesicht? Meine Haare? Oder meine Zähne? Meine Augen? Fangen wir bitte nicht davon an.

Ängste über Ängste, Unsicherheit, Selbstzweifel und Selbsthass, so viel Hass: sich selbst beißen, kratzen, ritzen oder gegen Wände schlagen . . . sich einfach selbst bestrafen, dass man auf dieser Welt ist.



5

*All about Splits -
der Damenspagaat*

5.1 Der Weg zum Damenspagat – wie lang, wie oft, was gelernt?

Der Damenspagat, ein Ziel von vielen und manche empfinden es wohl auch als ein Ding der Unmöglichkeit. So war es auch für mich! Aber der Damenspagat ist so viel mehr als unmöglich, er ist wunderschön, am Boden, in der Luft oder an der Pole, einen Damenspagat sieht jeder gerne.

Außerdem bekommt man mit solch einem Bewegungsradius auch gleich viel mehr als nur ein neues Wohlbefinden. In jedem Sport kannst du mit einer solchen Beweglichkeit auch Verletzungen vermeiden und dadurch mehr Erfolge erzielen. Beim Tanz sehen deine Bewegungen leichter und noch faszinierender aus.

› Was ist wichtig beim Spagat und auf was sollte unbedingt geachtet werden?

Das alles und noch viel mehr erfährst du in diesem Kapitel. Hier geht es nur um den Damenspagat, effektive Übungen dafür, wichtige Tipps und Tricks, um in den Damenspagat zu kommen oder diesen zu perfektionieren.

› Was ist denn eigentlich ein Damen- und was ist ein Herrenspagat?

› Wo liegt der Unterschied?

Das zeige ich dir hier:

Der **Damenspagat**, auch **Längsspagat** oder **Frontsplit** genannt: Ein Bein kommt der Länge nach nach vorne und das andere nach hinten, dein Oberkörper bleibt vorne – zu deinem vorderen Spagatbein – gerichtet und du bleibst mit deinem Oberkörper in einer aufrechten Position.

Das ist der klassische Damenspagat. Weitere Varianten sind natürlich auch noch möglich, dazu kommen wir noch später.



Der **Herrenspagat**, auch **Seitspagat** oder **Middlesplit** genannt, ist eine komplett geöffnete Grätsche. Jedoch liegt dein Hauptgewicht auf deiner Hüfte. In dieser Position legt man den Oberkörper meist am Boden ab. Verschiedene Vorübungen und Straddlevarianten (in der Grätsche) sind natürlich auch noch machbar. Diese zeige ich dir in Kap. 6, wo es nur um den Herrenspagat gehen wird.



5.2 Zielsetzung und Gestaltung einer Stretchingroutine für den Damenspagat

› Wie soll ich denn am besten beginnen?

Nun ja, um einen Erfolg zu erzielen, brauchst du ein Ziel, nach dem du streben kannst. Das ist hier das Erreichen des Damenspagats, der erste Touchdown oder ein aktiver Split = einen Spagat ziehen aus eigener Muskelkraft.

Du musst ein realistisches Ziel, welches jedoch auch herausfordernd für dich ist, in einer bestimmten Zeit erreichen. Das bedeutet zum Beispiel: Heute ist der 1. Januar 2023 und ich setze mir klar und deutlich mein Ziel, in genau einem Jahr, am 1. Januar 2024, möchte ich auf meiner guten Seite, oder auch auf beiden Seiten (einmal linkes Bein vorne und einmal das rechte Bein vorne), im Spagat sitzen und den Boden komplett berühren.

Dein Ziel kann auch sein, dass du in genau einem Jahr mit dem rechten Bein den ersten Spagat-Touchdown erreicht hast. Du kannst dir jedoch auch ein Trainingsziel setzen, welches noch mehr Disziplin fordert und dein Körper wird dich mit einem Ergebnis, Ende des Jahres, überraschen.

Deine Ziele können variieren. Manche Menschen sind genetisch sehr gut veranlagt und können wahrscheinlich solch ein Ziel bereits in 2-6 Monaten erreichen. Andere Menschen, wie zum Beispiel auch ältere Personen oder Personen, die noch nie zu-

vor gestretcht oder Sport gemacht haben (so wie ich), werden für ihr Ziel eventuell 1-3 Jahre Zeit benötigen.

Allerdings sollte ein konkretes Ziel auch erreichbar sein, denn sonst bist du vermutlich nicht so bei der Sache. – Es darf herausfordernd sein, sodass du dich zu Beginn selbst fragst, ob du es schaffen wirst.

Dein Ziel sollte auch realistisch sein, es bringt nichts, wenn du dir vornimmst, den Damenspagat in vier Wochen zu erreichen und du davor noch nie gestretcht hast! Realistische Ziele dürfen auf jeden Menschen selbst abgestimmt werden. Überlege dir genau, was du erreichen willst. Je detaillierter dein Ziel formuliert ist, desto genauer weißt du, wo du hinmusst, und wirst dich entsprechend bemühen.

Schreibe dir dein flexy Ziel auf, hänge dir am besten ein Bild davon an den Kühlschrank etc. Stelle es dir jetzt schon in deinem Kopf vor, dass du dieses Ziel erreichen wirst, und dann wirst du es auch schaffen. Ich weiß, dass du es schaffen kannst!
#goforit

5.2.1 Warum sind konkrete Ziele so wichtig?

Irgendwann, nach einigen Monaten Stretching oder vielleicht nach einem Jahr, wird die Frage auftauchen, warum du das alles machst. – Ja, solche Tage wird es geben – deshalb ist es wichtig, seine Ziele immer vor Augen zu haben. Damit du genau auf solche Fragen sofort eine Antwort in deinem Kopf hast.

Das Visualisieren des Ziels ist eine Möglichkeit, denn dann hast du dein Ziel auch bereits bewusst manifestiert und dein Gehirn weiß sofort wieder, um was es hierbei geht. Und das ist absolut wichtig und notwendig, damit dein innerer Schweinehund nicht übernehmen kann.

Wenn du dir dein Ziel setzt, und es fest in deinem Kopf verankert hast, wirst du ständig daran denken und danach handeln. Du wirst davon träumen, du wirst es fühlen etc. Aber dazu kommen wir später auch noch – denn das mentale Training ist ein wichtiger Punkt für ein erfolgreiches Stretching!

Wenn du dir ein Ziel setzt, weiß dein Gehirn und auch dein Körper genau, wo es hingehen soll. Du kennst den Weg, der dich dort hinbringen wird: T U N.

Ja, genau, zwischen der Zielsetzung und dem Erfolg liegt genau das: Tun! Du musst etwas tun und dein Stretching durchziehen und zwar regelmäßig und hoch motiviert, denn dann erreichst du auch dein Flexibilitygoal: den Damenspagat. Hoch motiviert ist natürlich leichter gesagt, als getan und ja, natürlich, es gibt auch Tage, da ist man nicht hoch motiviert, da erscheint alles schwer und der Schweinehund schreit laut. Und trotzdem musst du die Kraft finden, dein Training fortzusetzen.

#dukannst

Jetzt weißt du, wie du beginnen sollst, und zwar mit deinem Ziel Nummer eins. Wenn die Zielsetzung klar und deutlich ist, schreibe sie dir jetzt sofort auf, in dein Tagebuch oder Journal oder auch einfach auf ein leeres Blatt Papier! Hänge dir dein Ziel an eine Wand, Kühlschrank, Tür oder picke es in deinem Terminkalender, damit du immer und überall auf dieses Ziel aufmerksam gemacht wirst.

Drucke dir ein Foto von einem Spagat aus, hänge es auf oder stelle es als deinen Hintergrund am Handy ein! Glaube mir, es hilft! Dann geht es ran ans Stretching, zumindest an deine Stretchingplanung, immerhin benötigst du, um dein Ziel zu erreichen, auch eine Stretchingroutine, die du neben deinem gewöhnlichen Alltag durchziehen kannst.

Um den Damenspagat zu erreichen, musst du dafür stretchen, und zwar regelmäßig, das sollte dir nun schon klar sein. Die Theorie ist immer einfach, doch oft scheitert es an der Praxis. Natürlich nicht bei dir, denn du bist vorbereitet, dank diesem Buch und meiner Worte.

Plane schon im Voraus die Tage, an denen du stretchen wirst, und trage sie als fixen Termin in deinen Kalender ein! Ja, ab sofort bist du dir selbst auch einen Kalendereintrag wert! Nimm dir bewusst Zeit für dich und deine Ziele und teile zunächst deine geplanten Stretchingsessions ein.

5.2.2 3-5-mal zwischen 30-75 Minuten Stretching pro Woche

Dieses Raster sollte zumindest in deine Woche passen und dann kommt es ganz auf deinen Tagesablauf an. Setze dir Prioritäten und sei dir bewusst, dass du dein Ziel erreichen möchtest, also nimm dir Zeit dafür.

Es kann natürlich sein, dass es etwas dauert, bis du deine tatsächliche Routine gefunden hast. Keine Sorge, das erkläre ich dir gleich. Aber eins ist sicher: Du benötigst natürlich Zeit für dein Stretching und, sieh es doch positiv, das ist circa eine Stunde, wo du ganz bewusst nur Zeit mit dir selbst verbringst.

Du konzentrierst dich bewusst auf deinen Körper und machst das Unmögliche möglich! Du hast Zeit, neben deinem Alltag, zur Ruhe zu kommen, du machst Sport, verbindest dich mit deinem Körper. Das stärkt dein Immunsystem und reduziert Stress bereits in den ersten 10 Minuten.

#challengeyourself

Wenn du dich jetzt entschieden hast, lade ich dich gerne ein, unsere 15-Tages-Spagat-Challenge durchzuführen! Du findest sie unter www.sisers-stretching.at!

Auch wenn du sie schon gemacht hast, empfehle ich dir, die Challenge nochmals zu wiederholen, um deinem Spagat noch näherzukommen! Du lernst, wie du dein Stretching regelmäßig in deinen Alltag einpflegst, bekommst eine große Portion an Willensstärke und gelangst einige Zentimeter tiefer in den Spagat!

#siserschallenge

Scanne jetzt den QR-Code
für noch mehr Infos
zu den Stretchingchallenges!



5.4 Meine allerliebsten Übungen für den Damenspagat

Hier bekommst du meine acht liebsten Stretches und deren Variationen mit den dazugehörigen Erklärungen und **#siserstipps**

1. Der herabschauende Hund und Variationen

Wenn du schon mal eine Yogastunde ausprobiert hast, auch schon öfters gestretcht hast, wirst du diesen berühmten Hund gut kennen: *den herabschauenden Hund*.

Das Wichtigste dabei ist, dass du deine Finger fest in die Matte presst und damit fest deine Schultermuskulatur aktivierst. Dein Brustbein darfst du dabei in Richtung Matte bzw. zu deinen Zehen ziehen. Deinen Nacken solltest du von jeglicher Anspannung befreien. Ziehe somit die Schultern weg von den Ohren.

Strecke deine Knie durch, ziehe dein Steißbein nach oben zur Decke und versuche, deine Fersen zur Matte zu ziehen oder diese komplett darauf abzustellen. Mache deine Wirbelsäule lang und halte die Spannung im Bauch.

Hierbei handelt es sich um eine Ganzkörperübung, du stretcht im Großen und Ganzen deine komplette Körperrückseite und kannst dich auf verschiedene Bereiche fokussieren. In diesem Kapitel konzentrieren wir uns vor allem auf die Beine und deine Hüften und verbinden diese sonst sehr passive Übung mit einer aktivierenden Variation:

Eine meiner Lieblingsübungen!

und ein absoluter Klassiker:



Eine effektive Übung, die dir Stabilität, Kraft und vor allem aktive Flexibilität bringt. Führe diese Übung kontrolliert und unter voller Spannung durch.

Ziehe dafür dein Knie zur Brust, deinen Bauchnabel fest nach Innen und halte die Spannung im Schulterbereich. Du kommst jetzt in eine Stützposition siehe Abbildung 2. Begebe dich danach wieder zurück in einen herabschauenden Hund (Abbildung 3) und ziehe dein Bein aktiv in die Dehnung hinein (Abbildung 4). Danach beginnst du wieder von vorne. Wiederhole diese Übung gute 10-12 Mal und dann wechsel zum anderen Bein.

2. Der Vierfüßlerstand

Diese Position eignet sich perfekt für die Mobilisation deines Hüftgelenks. Außerdem arbeitest du an deiner aktiven Flexibilität sowie an deiner Kraft.

Im Vierfüßlerstand hast du die Möglichkeit, deine Hüften richtig gut vorzubereiten auf ein intensives passives Stretching. Wichtig ist, in dieser Position nicht locker im Hohlkreuz zu hängen, sondern aktiv Spannung im Bauch zu halten. –

Ziehe deinen Bauchnabel bewusst nach innen in Richtung Wirbelsäule, um die Spannung zu halten. Achte auch darauf, dass deine Handgelenke in etwa unter deinen Schultern stehen.

Deine Knie sind hüftbreit auf der Matte platziert und dann kann es schon mit Bewegungen zur Seite, oder geradeaus mit dem gestreckten Bein nach hinten, losgehen.



Die erste Übung ist bewegend und mobilisierend für deine Hüften. Das zweite Programm ist eine dynamische Übung die du kontrolliert und unter Spannung absolvieren darfst. Achte darauf, dass dein Knie durchgestreckt ist.

Wenn du dein Bein aktiv in die Dehnung ziehst, wie auf der Endposition abgebildet, hast du eine aktive Flexibilitätsübung und hast somit im Vierfüßlerstand verschiedenste Variationen von Mobilisation, Stabilitätsübung und auch ein dynamisches und aktives Stretching.

Ich liebe diese Vielfalt im Vierfüßlerstand und weiß, dass mit einer regelmäßigen Durchführung schon bald eine Veränderung in deinem Körper spürbar ist.

