

Roger Frampton

STRETCH

7x dehnen
am Tag

Schmerzfrei und
beweglich von
Kopf bis Fuß



riva

Roger Frampton

STRETCH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 in Großbritannien bei Pavilion, einem Imprint der Pavilion Books Company Limited, 43 Great Ormond Street, London WC1N 3HZ unter dem Titel *Stretch: 7 daily movements to set your body free*. Text Copyright © Roger Frampton 2021. Copyright © Pavilion Book Company Ltd 2021. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kristina Flemm, www.kristinaflemm.de

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Fotos (Innenteil und Umschlag): Jesse John Jenkins

Illustrationen: Bárbara Malagoli

Layout: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe, angelehnt an das Original

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2066-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1833-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1832-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Roger Frampton

STRETCH

7x dehnen am Tag

Schmerzfrei und beweglich
von Kopf bis Fuß

riva

INHALT

Einleitung.....	6
1 WIE WIR UNS BEWEGEN.....	9
Wie viel wir uns bewegen versus wie wir uns bewegen	10
Instinktive Bewegung	11
Wer rastet, der rostet	13
Sitzen ist das neue Rauchen	22
2 WIE WIR UNS DEHNEN SOLLTEN.....	27
Was ist Stretching?	28
Mit den Übungen spielen	29
Stretching-Techniken	30
Fühlt es sich gut, furchtbar, korrekt an?.....	34
Mobilität versus Flexibilität	38
3 DIE SIEBEN ESSENZIELLEN DEHNÜBUNGEN	43
Das Stretch-Programm.....	44
1 Wirbelsäulenrotation	51
2 Wirbelsäulenextension	61

3 Wirbelsäulenflexion.....	71
4 Lateralflexion.....	81
5 Schulterrotation	91
6 Hüftmobilität.....	101
7 Gleichgewicht	111

4 HÄUFIGE PROBLEMBEREICHE..... 119

Häufige Problembereiche	121
-------------------------------	-----

Quellen und weiterführende Informationen.....	136
Stichwortverzeichnis	137
Übungsverzeichnis.....	139
Dank.....	141
Über Roger	142
Dein 7-Stretches-Kärtchen zum Ausschneiden.....	143

EINLEITUNG

Als Erwachsene staunen wir häufig, wie spielend leicht Babys und Kleinkinder sich verbiegen und hinhocken oder umherrollen können. Diese mühelosen Bewegungen sind nicht nur darauf zurückzuführen, dass Babys bei ihrer Geburt mehr Knochen und weichen Knorpel haben als Erwachsene. Andernfalls wären Flexibilität und Mobilität für Erwachsene ein Ding der Unmöglichkeit. Wenn man aus dem Westen in andere Teile der Welt reist, vor allem nach Afrika und Asien, stellt man vielmehr fest, dass dort nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene, häufig sogar ältere Menschen, bequem und mühelos eine hockende Haltung einnehmen. Wenn Menschen diese einfachen Bewegungen täglich durchführen, trägt es dazu bei, dass sie bis ins hohe Alter mobil und flexibel bleiben. Im Gegensatz dazu hat unsere westliche, viel sitzende Gesellschaft ihre Flexibilität verloren, weil wir häufig den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sitzen und anschließend auf dem Sofa vor dem Fernseher – eine Entscheidung, für die wir einen teuren, schmerzhaften Preis zahlen.

Seitdem ich 2011 meine Qualifikation als Trainer erlangte, habe ich mich darauf konzentriert, die natürliche Bewegung zu verbessern und die Wurzel des Problems anzugehen, um dem Körper lang anhaltende Mobilität zu verleihen. Die Frampton-Methode basiert auf natürlicher Bewegung, einer Kombination aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Aspekten aus dem Turnen und Yoga, und hilft, die natürliche Funktionalität des Körpers zu verstehen. Dadurch sinkt das Risiko für Verletzungen, chronische Schmerzen und andere Probleme, die mit der Wirbelsäule zu tun haben und der Gesundheit im Weg stehen. Du lernst, wie du dich bewegen solltest, statt dich darauf zu versteifen, wie viel du dich bewegst. Die Frampton-Methode stellt sicher, dass du dich zielgerichtet und präzise bewegst, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass du dich regenerierst und Verletzungen sowie häufigen Beschwerden und Schmerzen vorbeugst.

Natürliche Bewegung und eine Reihe von Dehnübungen wirken sich erwiesenermaßen positiv auf die langfristige allgemeine Gesundheit aus, von einer stärkeren Durchblutung der Gelenke und Muskeln bis hin zu einer Verbesserung des Gleichgewichts und der Atmung. Das Beste daran ist außerdem, dass du dafür nicht einmal ein Fitnessstudio besuchen musst. Stretch bringt dich zurück zu den Grundlagen und führt dich durch ein tägliches Programm, mit dem du verloren gegangene essenzielle Bewegungen wiedererlangst. Dieses Buch enthält sieben Hauptdehnübungen plus verschiedene Varianten für jede Übung, die deine alltägliche Bewegung verbessern. Jede Übung dauert nur eine Minute und kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Die Übungen konzentrieren sich auf die wichtigsten Bereiche des Körpers, nämlich die Wirbelsäule, Hüfte und Schultern sowie auf den Gleichgewichtssinn, der eine Voraussetzung für deine allgemeine und langfristige Mobilität ist.

DIE SIEBEN ESSENZIELLEN BEWEGUNGEN SIND:

1. WIRBELSÄULENROTATION
2. WIRBELSÄULENEXTENSION
3. WIRBELSÄULENFLEXION
4. LATERALFLEXION
5. HÜFTMOBILITÄT
6. SCHULTERROTATION
7. GLEICHGEWICHT

Das bedeutet:

**4 × Wirbelsäule, 1 × Hüfte, 1 × Schultern und 1 × Gleichgewicht
= 7 essenzielle Dehnübungen**

Merke dir diese Liste. Du wirst sie jeden Tag nutzen, um die Gewohnheiten zu entwickeln, die für deine langfristige Mobilität sorgen werden.

Die Agilität und Mobilität zu trainieren ist für mich ähnlich, wie mir zweimal am Tag die Zähne zu putzen. Mit diesem täglichen Programm aus sieben einfachen Bewegungen entspannen sich deine Muskeln und deine Haltung wird weniger starr – es war noch nie einfacher, die Beschwerden und Schmerzen zu lindern, die durch zu viel Sitzen in der Regel entstehen. Das Entscheidende ist, dranzubleiben und die sieben Bewegungen gewissenhaft durchzuführen. Denke daran, dass diese Übungen deinen Körper nicht auf wundersame Weise über Nacht transformieren können. Du eignest sie dir als Gewohnheit für dein gesamtes Leben an!

ZEIT ZUM STRETCHEN!

1

WIE
WIR UNS
BEWEGEN

WIE VIEL WIR UNS BEWEGEN VERSUS WIE WIR UNS BEWEGEN

Egal, ob du heute bereits genug Schritte gemacht hast oder nicht, wir alle haben schon die Frage gehört: »Hast du heute deine Schritte geschafft?« Dafür gibt es mehrere Gründe. Auch wenn Recherchen den Ursprung des Ziels, 10 000 Schritte pro Tag zu gehen, kürzlich auf einen japanischen Werbeslogan für einen Schrittzähler zurückführen konnten, verwandelte sich dieser einprägsame Marketingspruch in ein Fitnessmantra, das mehr Bewegung propagiert. Seitdem haben wissenschaftliche Studien die »Mehr Bewegung«-Theorie belegt. Einige von ihnen zeigten beispielsweise, dass Studienteilnehmer ihren Blutzucker- oder Cholesterinspiegel besser unter Kontrolle halten konnten, wenn sie die Anzahl ihrer täglichen Schritte erhöhten.

Sich im Laufe des Tages häufig zu bewegen, hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Unter anderem sinkt dadurch der Blutdruck, der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich und das Herzinfarktrisiko wird reduziert. Wir alle wissen, dass wir uns mehr bewegen sollten, und viele von uns tragen sogar Fitnesstracker, um die zurückgelegte Entfernung im Auge zu behalten. Wir sind uns vermutlich einig, dass es wichtig ist, wie viel wir uns bewegen, dennoch findet die Art und Weise, wie wir uns bewegen, kaum Beachtung.

Wenn wir uns ausschließlich auf Bewegung statt auf natürliche Bewegung konzentrieren, schlagen wir aber blind den falschen Kurs ein. Mit den richtigen Techniken und einer Rückkehr zu natürlichen Bewegungen können wir nicht nur ein gesünderes und aktiveres Leben führen, sondern vielleicht auch verhindern, in unseren späteren Jahren unter unerträglichen Schmerzen leiden oder wegen eingeschränkter Bewegungsfähigkeit von anderen abhängig sein zu müssen.

Der nächste Schritt hin zu einem langfristig beweglichen Körper besteht darin, die Bewegungen auszuführen, für die er geschaffen wurde, oder – in Ermangelung einer besseren Formulierung – ihn so zu bewegen, wie er sich bewegen »sollte«. Ich schreibe »sollte«, weil sich der Körper auf viele verschiedene Arten bewegen kann. In diesem Buch möchte ich dich auf eine Reise in die Vergangenheit mitnehmen. Ausgehend von der Evolution des Menschen möchte ich dich bis zu den sieben Bewegungen führen, die die Essenz der menschlichen Bewegung ausmachen. Um deine natürliche Beweglichkeit zurückzugewinnen, musst du zunächst die Verspannungen lösen, die die Inaktivität verursacht hat, und dich wieder mit deinem vollen Bewegungsumfang bewegen.

Viele von uns sind in einem Schmerzkreislauf gefangen – verspannte Schultern, schmerzender Rücken, steifer Nacken –, einfach weil wir uns nicht so bewegen, wie wir es sollten. Da wir in unserem modernen Leben ständig auf Stühlen sitzen, sind das Schicksal der meisten Menschen leider Muskeln und Gelenke, die im Laufe der Jahre allmählich immer unbeweglicher werden. Wenn wir die volle Kapazität unseres Körpers nicht ausnutzen, geht sie langsam verloren. Eines Tages realisieren wir dann, dass wir die natürlichen Bewegungen, die wir als Kinder mühelos ausführen

konnten, nicht mehr ausführen können – wie bequem in der Hocke zu sitzen, die Zehen zu berühren oder aufrecht auf dem Boden zu sitzen. Unser Körper hat seine grundlegende, ursprüngliche Beweglichkeit verlernt.

INSTINKTIVE BEWEGUNG

Alle Tiere, einschließlich Menschen, bringen sich Bewegung selbst bei. Es herrscht der Irrglaube vor, unsere Eltern lehrten uns das Laufen, vielleicht weil sie neben uns stehen, um uns aufzufangen, wenn wir hinfallen, damit wir uns möglichst nicht wehtun. Aber wenn man logisch darüber nachdenkt, ahmen Kinder nicht ihre Eltern nach, wenn sie lernen, sich zu bewegen. Kinder sitzen kerzengerade auf dem Boden, stecken sich die Zehen in den Mund und legen die Handflächen auf den Boden. Wir sind uns vermutlich einig, dass ein extrem hoher Anteil der Eltern nicht in der Lage wäre, auch nur eine dieser Bewegungen nachzuahmen.

Natürliche Bewegung ist kein Verhalten, das wir bewusst erlernen, sie geschieht vielmehr intuitiv, liegt uns in den Genen und ist Teil unseres menschlichen Codes. Das musst du wissen, damit dir bewusst wird, dass du nicht aufgrund deiner Gene unflexibel bist. Natürlich sind manche Menschen von Natur aus flexibler als andere, aber wir alle werden mit einem biegsamen Körper geboren. Egal, ob du aktuell stark und fit bist, schon lange eine bestimmte Sportart betreibst oder aber viel bewegungslos auf Schulstühlen oder am Schreibtisch sitzt und deshalb an Flexibilität eingebüßt hast, es ist wichtig, zu wissen, dass wir alle gleich begonnen haben – mit einem sich frei bewegenden Körper.



WO LÄUFT ES SCHIEF?

Die Illustration auf der vorherigen Seite zeigt den menschlichen Bewegungszyklus von der Kindheit bis ins hohe Alter. In Abschnitt 2 des Zyklus verlieren wir langsam unsere angeborene Flexibilität und eine ganze Reihe von Dingen beeinflusst uns negativ, darunter der größte Killer instinktiver Bewegung: die Gesellschaft.

Warum hört ein Kind, das sich instinktiv hinhockt, um Dinge vom Boden aufzuheben, plötzlich damit auf? Warum verlernt ein Kind, das viele verschiedene Körperhaltungen einnehmen kann, langsam die natürliche Bewegung, die es zu Beginn seines Lebens beherrscht? Ich werde auf zwei der meiner Meinung nach maßgeblichen Ursachen eingehen:

1 Die erste Ursache, die wir nicht ignorieren können, ist unser Bildungssystem. Der Schulalltag verlangt sehr viel Sitzen in derselben Position. Ich möchte nicht leugnen, wie wichtig und wertvoll unser Bildungssystem ist, aber wir können nicht wissentlich ignorieren, dass Kindern beigebracht wird, fünf Stunden pro Tag auf einem Stuhl zu sitzen. Im Rahmen einer australischen Studie wurde das Verhalten von Kindern getestet, wenn sie einen höhenverstellbaren Tisch bekamen, an dem sie stehen oder sitzen konnten. Die gute Nachricht lautet, dass Kinder diese Tische nutzen, wenn sie ihnen angeboten werden. Ein Schritt in die richtige Richtung.

2 Die zweite maßgebliche Ursache ist Nachahmung. Kinder finden sich in der Welt zurecht, indem sie Erwachsene in ihrer Umgebung nachahmen. Sie lernen nicht nur die Sprache von ihren Eltern, sondern sie imitieren auch ihre Eltern, wie sie täglich stundenlang auf dem Sofa vorm Fernseher sitzen oder am Schreibtisch arbeiten. Wir sind das Vorbild, von dem sie lernen – ob wir etwas tun, was wir für nachahmenswert halten, oder nicht.

Wenn Kinder nicht sehen, dass Erwachsene sich in irgendeiner Form bewegen, halten sie es für normal, dass sie selbst es auch nicht tun, oder sie denken, Sport sei nur etwas für Kinder. Auch wenn wir sie in jeden Sportverein der Welt schicken – wenn sie sehen, dass wir unsere Tage nur mit Arbeit, Netflix oder Auf-dem-Sofa-Herumgammeln füllen und uns nicht die Zeit nehmen, die dadurch entstehenden Verspannungen zu lösen, bleibt ihnen das im Gedächtnis. Als Erwachsene kopieren sie dieses Verhalten. Kinder ahmen nach, was sie sehen, und tun nicht unbedingt das, was wir ihnen sagen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich intuitiv bewegen und die natürlichen Bewegungen ihres Körpers respektieren, ist viel höher, wenn sie sehen, dass die Erwachsenen um sie herum dasselbe tun.

Wenn Eltern mich fragen: »Was kann ich tun, damit mein Kind sich bestmöglich bewegt?«, antworte ich daher immer: »Mit gutem Beispiel vorangehen.« Mein TED-Talk endete mit der Aussage: »Wir sollten mit gutem Beispiel vorangehen und uns bewegen wie sie.« Und wo sollten wir anfangen? Genau da, wo wir beginnen. Indem wir die essenziellen Dehnübungen in unser Leben integrieren und wieder vollen Zugriff auf unseren Körper erlangen.

WER RASTET, DER ROSTET

Wenn wir etwas üben, werden wir besser darin. Wenn wir viel laufen, werden wir besser im Laufen; wenn wir regelmäßig schwimmen oder Rad fahren, passt sich unser Körper an, damit wir in diesen Aktivitäten besser werden. Problematisch ist allerdings, dass auch das Gegenteil gilt – wir verlernen die Fähigkeiten, die wir nicht üben. Unser Körper ist eine energieeffiziente Maschine, die ihr Leistungsvermögen nicht an den Erhalt unnötiger Fähigkeiten verschwendet. Warum sollte er auch? Der Körper richtet seine Anstrengungen auf das aus, was benötigt oder geübt wird. Deshalb solltest du nicht allzu überrascht sein, falls du deine Zehen nicht berühren kannst.

Während dein Körper damit beschäftigt ist, neue Fähigkeiten und Haltungen zu lernen, wie sich über ein Handy oder einen Laptop zu beugen, vergisst er gleichzeitig die Fähigkeiten, die er für unnötig hält, wie das Hocken. Aus dem Blickwinkel der Evolution betrachtet, ergibt das auch Sinn. Als Essen und Überleben ganz oben auf der Agenda standen, wollte der Mensch auf gar keinen Fall, dass sein Körper all seine Ressourcen für den Erhalt unnötiger Fähigkeiten aufbraucht. Das Gehirn verfolgt keinen Langzeitplan. Es konzentriert sich auf die Gegenwart – vor allem auf Nahrung und Fortpflanzung –, deshalb kann man nicht wirklich darauf vertrauen, dass es die Verantwortung für deine langfristige Gesundheit übernimmt.

Die moderne Medizin hat Wunderbares für die Menschheit geleistet. Beispielsweise leben wir länger als je zuvor. In der Theorie klingt das großartig – aber was nutzt es, ein Rekordalter zu erreichen, wenn man viele dieser zusätzlichen Jahre an einen Sessel gefesselt verbringt, nicht für sich selbst und erst recht nicht für andere sorgen kann? Wäre es nicht fantastisch, wenn wir ein hohes Alter erreichen und ein aktives Mitglied unserer Gemeinde bleiben könnten, statt starr sitzend in einen Sessel verbannt zu sein? Die gute Nachricht lautet: Es ist nie zu spät.

Wir hören häufig, im Alter sollten wir es »langsamer angehen lassen«. Wenn du mein erstes Buch, *The Flexible Body*, gelesen hast, weißt du jedoch, dass ich anderer Meinung bin. Ich glaube fest an die Theorie »Wer rastet, der rostet«, die besagt, dass wir eine Bewegung verlernen, wenn wir sie nicht ausführen.