SPLIT GUIDE

LERNE DEN SPAGAT UND VERÄNDERE DEIN LEBEN

FEE MEISSNER

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 1

UNSER GEHIRN LIEBT BEWEGUNG 2

SPAGAT – WARUM? 4

WIE LANGE DAUERT ES, IHN ZU LERNEN? 6

ANATOMISCHER EINBLICK 8

WAS DU WISSEN SOLLTEST 14

WAS DU FÜR DEIN TRAINING BRAUCHST 15

DIE WICHTIGSTEN MOBILITY GEBOTE 18

DER TECHNISCH RICHTIGE SPAGAT 23

DIE BESTEN ÜBUNGEN 25

- HIP SHIFT 26
- HIP CAR 27
- SUMO SQUAT 28
- BENT-OVER HIP SHIFT 29
- SPIDER SQUAT 30
- HEAD TO TOE STRETCH 31
- LONG LUNGE 32
- COUCH STRETCH 33
- HALF KNEELING BACK BEND 34
- HALF KNEELING HEAD TO TOE STRETCH 35
- HURDLER STRETCH 36
- PIGEON STRETCH 37
- ADVANCED PIGEON STRETCH 38
- BENT-OVER STANDING FRONT SPLIT 39
- SPLIT RECOVERY SIT 40
- CHILD´S POSE 41

TRAININGSPLÄNE 42

SPAGAT FLOW 51

MEDITATION ZUR REGENERATION 52

SCHLUSSWORT 53

„Consciousness is only possible through change,
change is only possible through movement.“

- Aldous Huxley -

VORWORT

Dieser Split Guide ist für dich da! Er beschreibt die wichtigsten Übungen und Regeln für ein erfolgreiches Training, um dich zuverlässig auf deiner Reise zum Spagat zu begleiten. Er zeigt dir eine sichere Technik, die sich langfristig bewährt. Er soll das Bewusstsein für deinen Körper und den angemessenen Umgang mit ihm verdeutlichen. Ein Einblick in die relevante Anatomie darf nicht fehlen, da wir in Kombination mit Vermittlung von Hintergrundwissen viel besser lernen: Wenn wir wissen, wie unser Körper funktioniert, gehen wir verantwortungsbewusster mit ihm um, weil wir wissen, was sich da im Hintergrund genau tut. Hast du noch Zweifel?
Dieser Guide löst Mythen auf und zeigt dir, wie auch du den Spagat erreichen und damit dein Leben positiv beeinflussen kannst.

UNSER GEHIRN LIEBT BEWEGUNG

Wir lernen durch Bewegung. Abgesehen davon, dass Bewegung aus einer medizinisch-gesundheitlichen Perspektive enorm wichtig für jeden von uns ist, ist sie das auch aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive. Denn Bewegung begünstigt kognitive Lernprozesse und sorgt für eine bessere Lernleistung. Um nicht zu sagen, Bewegung macht klug.

Gut ausgeprägte motorische Kompetenzen bewirken ein höheres kognitives Entwicklungsniveau und eine gesunde Leistungsmotivation. Bewegung ist also eines der wichtigsten Instrumente für unsere Intelligenz.

Als Kleinkinder entdecken wir die Welt und lernen über unseren Körper. Diese Form des Lernens behalten wir uns das ganze Leben lang bei. Wenn wir unsere Umwelt wahrnehmen, simulieren wir sie über die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers im Raum. Diese neurologischen Prozesse im motorischen Hirnareal kann man sogar durch bildgebende Verfahren visualisieren.

Bewegung hat sogar Einfluss auf unsere Sprachentwicklung, auf kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenzen. Man könnte auch sagen: Bewegung ist Kommunikation. Daher finden sich körperbezogene Metaphern auch in unserer Sprache wieder (es „läuft“, wie „geht´s“, die Zeit „rennt“, mein Herz „springt“,…).

Insbesondere die Vielfältigkeit der Bewegung trainiert unsere Kreativität. Daher gestalte ich das Beweglichkeitstraining bei flexible mentor immer als einen Fluss (Flow) aus aneinander gehängten Bewegungen. Egal um welches Ziel es geht - alle zielführenden Grundübungen sind in jedem Flow anders verpackt. Zum einen, um möglichst viel Abwechslung, Forderung und Spaß zu bieten. Zum anderen um Kreativität und grundlegende Bewegungskompetenzen zu erweitern.

Doch nicht nur aufgrund der kognitiven Fähigkeiten sollten wir uns sportliche Ziele setzen, sondern auch aufgrund unserer Emotionen.

Bewegung setzt Endorphine frei. Daher fühlen wir uns, nachdem wir uns bewegt haben, immer besser als davor. Das kennt jeder von uns – Bewegung wirkt!

“Beweglichkeit erleichtert das Leben.”

Was wir auf körperlicher Ebene erlernen, spiegelt sich neuronal wider. Beweglichkeit bedeutet, viele Wege parat zu haben und auf Veränderung mit Leichtigkeit reagieren zu können. Das erspart uns Stress und damit Verschwendung von Ressourcen. Beweglich reagieren zu können, bringt uns schneller zum Ziel. In jeder Sportart. Aber auch im alltäglichen Leben.
Nicht das Lebewesen, das am schnellsten, am höchsten, am lautesten oder am stärksten ist, überlebt, sondern das Lebewesen, das sich am leichtesten an die variierenden Lebensumstände anpassen kann.

SPAGAT - WARUM?

Einen Spagat zu erlernen, ist natürlich kein Grundbedürfnis, das unser Überleben sichert oder für unsere körperliche Gesundheit notwendig ist. Dennoch kann es aus unterschiedlichen Perspektiven sinnvoll sein:

1. Der Spagat sorgt in vielen Sportarten für eine Leistungssteigerung (Tanz, Martial Arts, Klettern, etc.). Man gewinnt durch den Spagat einen größeren Bewegungsspielraum. Dadurch stößt man weniger an Grenzen und hat mehr Möglichkeiten auszuweichen (Kampfkunst), mehr Kraftentfaltung, weil mehr Weg mit sauberer Technik zurückgelegt und kontrolliert werden kann (Gewichtheben). Mehr Kreativität, die man im Tanz zum Ausdruck bringen kann, weil man sich leichter, komplexer und spontaner bewegen kann. Gleiches trifft beim Klettern zu.

2. Außerdem steigert das Erlernen des Spagats deine Motivation. Sich ein sportliches Ziel zu setzen und konsequent daran zu arbeiten, fördert auch die Disziplin für Projekte in anderen Arbeitsbereichen. Gewohnheiten zu schaffen, die dir gut tun und dich weiterbringen, kann motivierend wirken. sportliche Ziele helfen dabei für Struktur zu sorgen, besser zu planen und verantwortungsbewusst mit deinem Körper umzugehen.

3. Intensive Arbeit mit deinem Körper fördert deine Körperwahrnehmung und dein Körpergefühl. Den Spagat zu erreichen, steigert das Vertrauen zu deinem Körper. Das größte Wachstum liegt immer außerhalb unserer Komfortzone. Einschränkungen deiner Beweglichkeit hängen zu einem bedeutend großen Teil mit der Angst/dem Schmerz zusammen, den unser Gehirn uns signalisiert, wenn eine Bewegung ungewohnt ist. Schaffst du den Spagat, beweist du deinem Kopf: „Mein Körper weiß es besser“. Ein selbstbewusstes Körperbild und ein gestärktes Selbstvertrauen zahlt sich in allen Lebenssituationen aus.

4. Beweglichkeit fördert dein Umdenken. Bei so manchen Bekanntheiten ist das Beherrschen des Spagats zwischen zwei vermeintlich widersprüchlichen Dingen die Essenz ihres Erfolges. Z.B. ein Arzt, der

den Spagat zwischen der Schulmedizin und einer alternativmedizinischen Methode beherrscht, ist oftmals genau aufgrund dieser Kombination erfolgreich.

Nun, es gibt so einige Gründe und ganz ehrlich, manchmal braucht es auch keinen expliziten Grund außer den, dass man Spaß daran hat, sich neue Ziele zu setzen.

Bewege dich. Challenge deinen Körper und benutze ihn!

WIE LANGE DAUERT ES, IHN ZU LERNEN?

… eine Frage, die sehr häufig im Raum steht. Doch hier gibt es keine pauschale Antwort. Denn jeder Körper ist individuell, jeder Körper hat unterschiedliche Ausgangsvoraussetzungen in Abhängigkeit mehrerer Faktoren:

- Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder (siehe Tabelle unten)
- Anatomische Einschränkungen
- Gelenkigkeit (siehe Tabelle unten)
- Muskelkraft

DEHNFÄHIGKEIT	GELENKIGKEIT
Die Dehnfähigkeit umfasst die Bewegungsweite der Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln.	Die Gelenkigkeit beinhaltet die knöcherne Gelenkstruktur, den Knorpel und die Bandscheiben.

Doch das bedeutet nicht, dass du anatomisch einfach nicht die Voraussetzung für einen Spagat mitbringst und ihn deshalb nie erlernen kannst. Es bedeutet lediglich, dass wir mit unterschiedlichen Voraussetzungen an unser Spagat Training herantreten. Was auch erklärt, warum manche Menschen nach 4 Wochen im Spagat sitzen und andere viel mehr Zeit benötigen.

Denn der größte und ausschlaggebendste Einflussfaktor ist natürlich das Training. Wer hätte es gedacht!? Das Training ist das Wundermittel. Und hierbei hängt das Erreichen deines Ziels von der Konstanz und Regelmäßigkeit ab, mit der du dein Training ausübst.

Doch um letztendlich eine Aussage zu machen, nach der man sich richten kann: Wenn man davon ausgeht, dass bisher kein spezifisches Spagat Training angegangen wurde und die Person bei Null startet, aber

konstant trainiert, sind 6-12 Monate eine realistische und gesunde Einschätzung.

Manche werden innerhalb dieser Zeit nur Verbesserungen ihrer Beweglichkeit feststellen, andere haben in dieser Zeit ihren Spagat schon perfektioniert.

Doch egal wie lange es dauert, mit der richtigen Technik und einem angemessenen Trainingsplan ist es für jeden gewöhnlichen Körper zu erreichen, so unmöglich es dir zu Beginn auch erscheinen mag.

ANATOMISCHER EINBLICK

Die nächsten Zeilen sind nur so tief gehend beschrieben, wie es für die Zielgruppe, die dieses Buch zur Hand nimmt, auch interessant scheint. Das Hüftgelenk und die umgebenden Muskelgruppen, die den Spagat erst möglich machen, sind weitaus komplexer, als es hier angeschnitten wird. Hier soll zum einen eine Vorstellung des Hüftgelenks und seiner Leistung und zum anderen ein Überblick über die Muskelgruppen, die primär im Training für den Spagat beansprucht werden, geboten werden. Vor allem bieten die folgenden Zeilen die Möglichkeit, den Bezug zum eigenen Körper zu verbessern und uns bewusst zu machen, womit wir eigentlich arbeiten. Oder besser gesagt, womit wir viel zu selten arbeiten und ungenutzte Möglichkeiten verstreichen lassen. Anders ausgedrückt: Wir haben einen Ferrari zur Hand, den wir untertourig fahren.

Apropos Ferrari. Viele Menschen fahren Auto und wissen nicht, wie ein Motor funktioniert. Sobald sie das technische Verständnis und die Mechanik dahinter aber verstehen, verändert sich der Bezug zum Autofahren. Das sorgt nicht nur für mehr Sicherheit, sondern auch für einen besseren Umgang mit Getriebe, Bremsen als auch Pflege. Hintergrundwissen macht uns letztendlich zu einem besseren Autofahrer. Wenn wir wissen, wie ein Motor aufgebaut ist und wie er funktioniert, verbessert sich automatisch unser Gefühl für das Fahren. Wir steuern unsere Bewegungen zielgerichteter und vorerst explizites Wissen geht in implizites Wissen über. Als Resultat behandeln wir unser Auto plötzlich artgerecht :). Es wird uns danken.

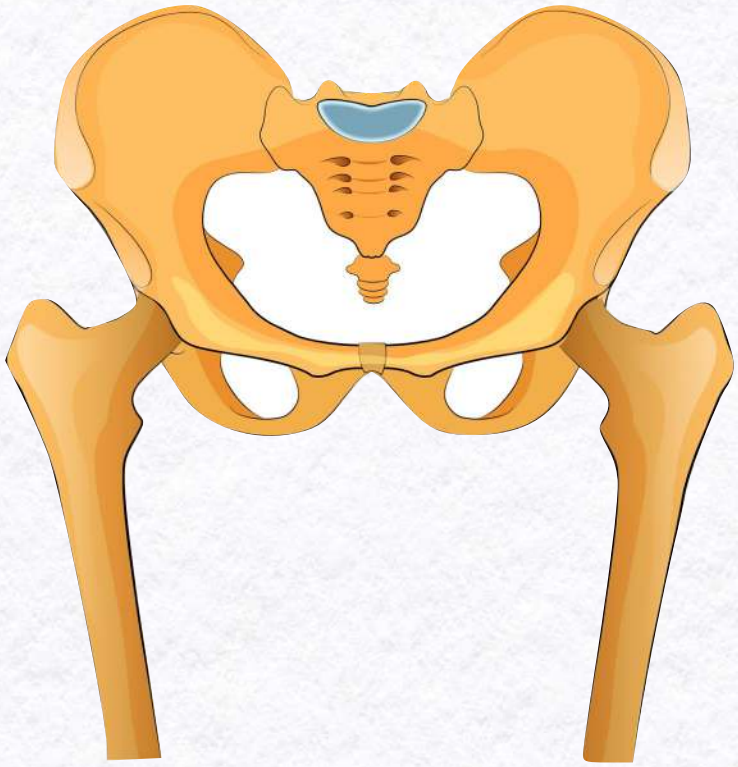
So ist es mit allen Dingen, die wir von Beginn an richtig lernen wollen. Daher lohnt es sich, einmal näher hinzuschauen, um bestmöglich für den Startschuss vorbereitet zu sein. Wissen verändert dein Training. Wissen verändert den Umgang mit deinem Körper. Wissen stärkt dein Körperbewusstsein.

Was man früher als „Frauenspagat“ und „Männerspagat“ betitelte, nennt man heute im modernen Mobility Training „Front Split“ (Frauenspagat) und „Middle Split“ (Männerspagat).

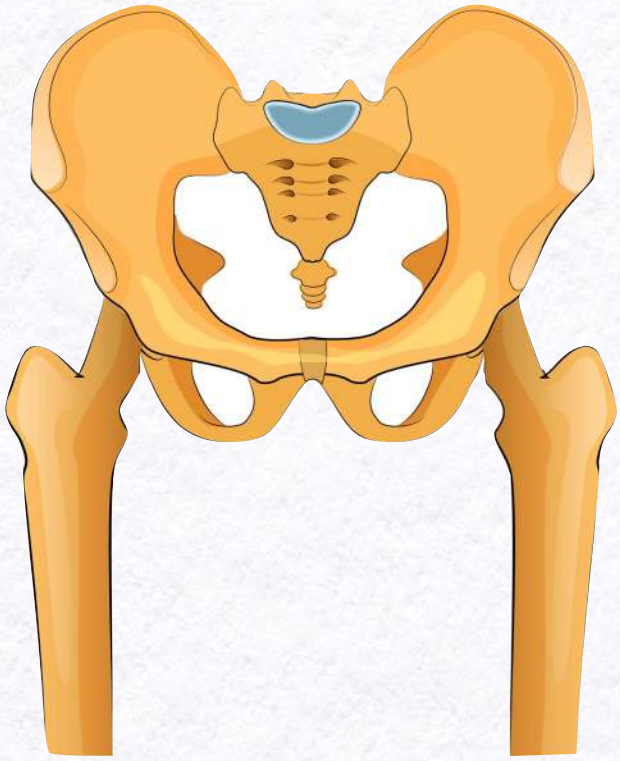
Warum hier überhaupt unterschieden wird und wie die altmodische Bezeichnung zustande kam?

Frauen haben von Natur aus ein etwas breiteres Becken als Männer. Diese strukturellen Unterschiede kann man auf der Abbildung unten (und jedem Röntgenbild) deutlich erkennen. Evolutionstheorien erklären diesen Unterschied darin, dass Frauen zum einen zum Sammeln von Nahrung wie Beeren und Ähnlichem viel Zeit in der Hocke verbrachten und ihnen ein breiteres Becken hierbei zu Gute kam. Zum anderen stellt ein breiteres Becken die optimalen Voraussetzungen für die Wiege eines Kindes und die darauffolgende Geburt. Männer waren dagegen mit einem enger aufgestellten Becken besser bedient, weil es ihnen beim Laufen und Bewegen auf der Jagd nach wilden Tieren Vorteile verschaffte.

WEIBLICHES BECKEN



MÄNNLICHES BECKEN



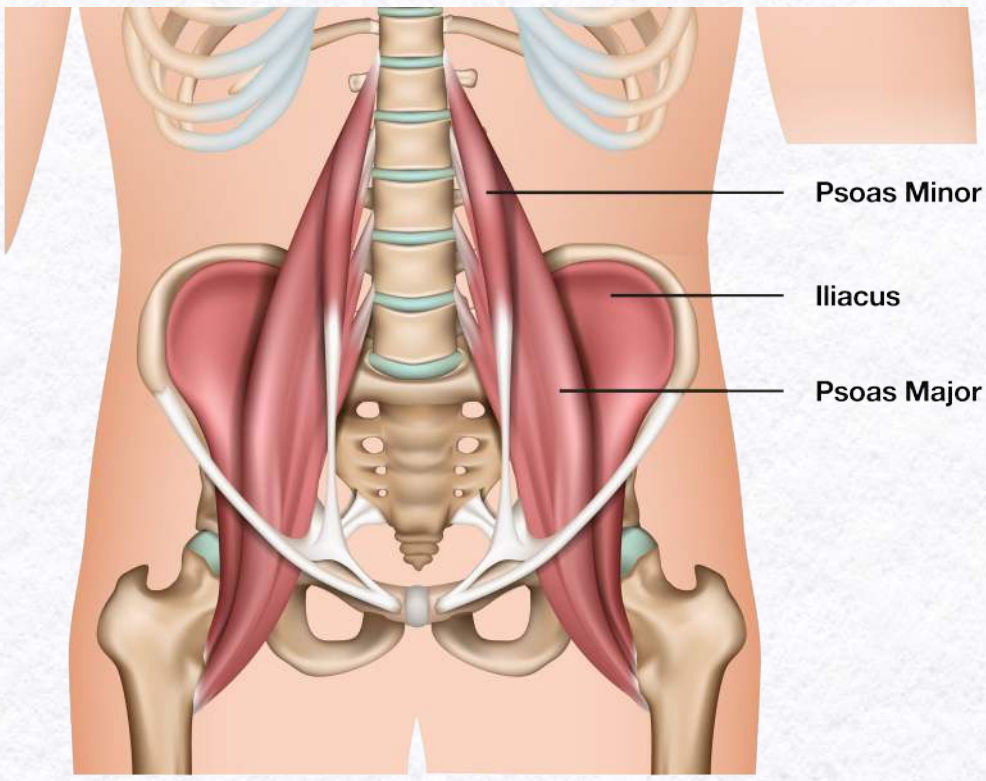
Die Becken- und Oberschenkelknochen bilden gemeinsam das Gerüst der Hüfte. Der Kopf des Oberschenkelknochens passt in unsere Hüftgelenkspfanne und bildet mit dieser unser Hüftgelenk.

Unser Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk unseres gesamten Körpers. In Form eines Kugelgelenks stellt es eine große Bewegungsfreiheit für uns bereit (die wir viel zu oft gar nicht nutzen). Denn unser Oberschenkel kann in alle Richtungen bewegt werden. Kugelgelenke besitzen den größten Bewegungsspielraum und damit das größte Bewegungspotential im ganzen Körper!

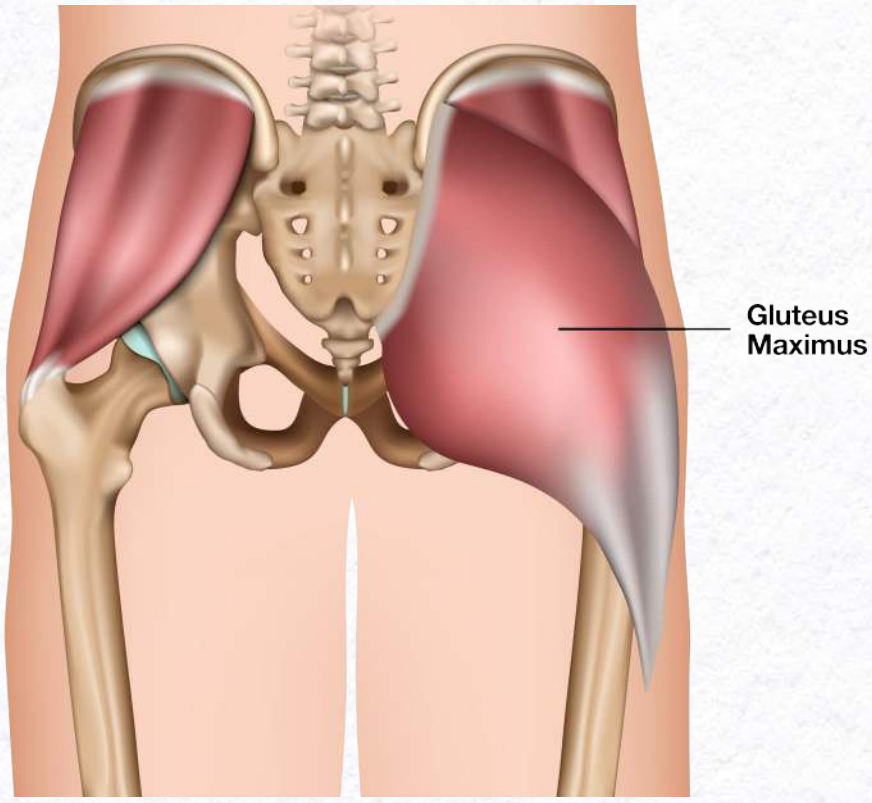
Danke Hüftgelenk, dass du uns so viel Freiheit schenkst!

Unser beeindruckendes Hüftgelenk ist zudem mit dem kräftigsten Bandapparat des Körpers ausgestattet. Unter den Muskeln, die das Hüftgelenk bewegen, liegen unter einer Vielzahl von Muskelgruppen auch einige der größten Muskeln des Körpers:

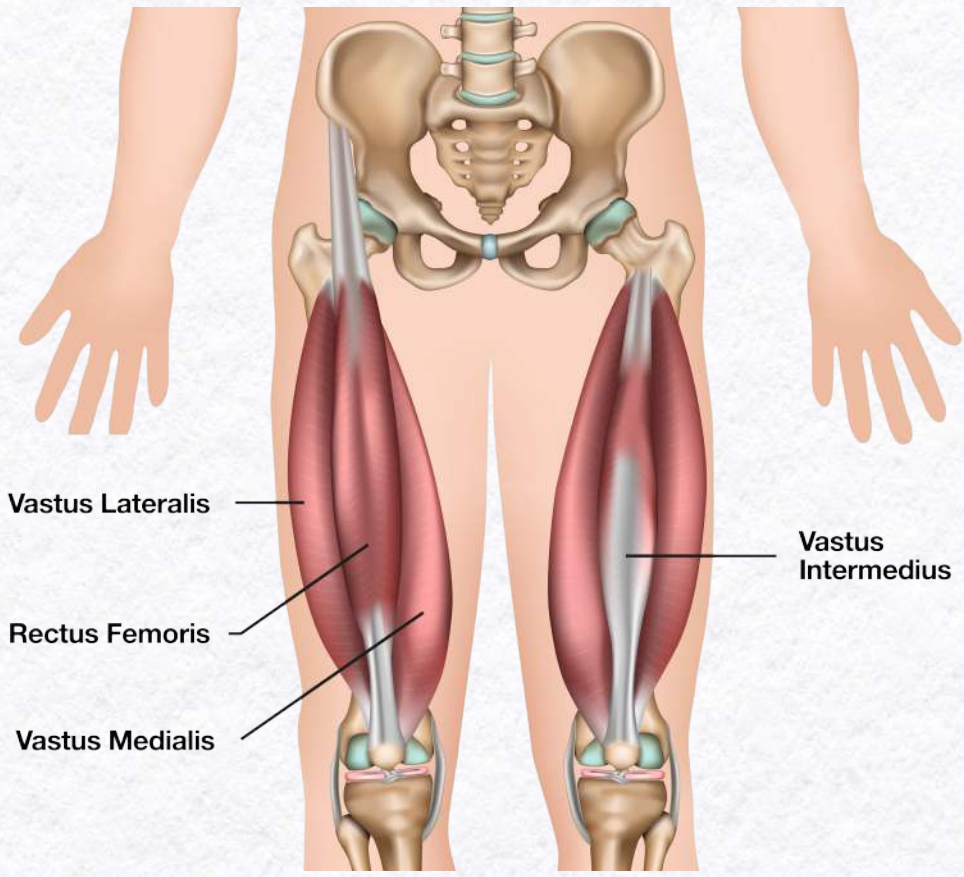
1. Die Hüftbeuger, hauptsächlich bestehend aus Psoas Minor, Iliacus, und Psoas Major (siehe Abbildung)



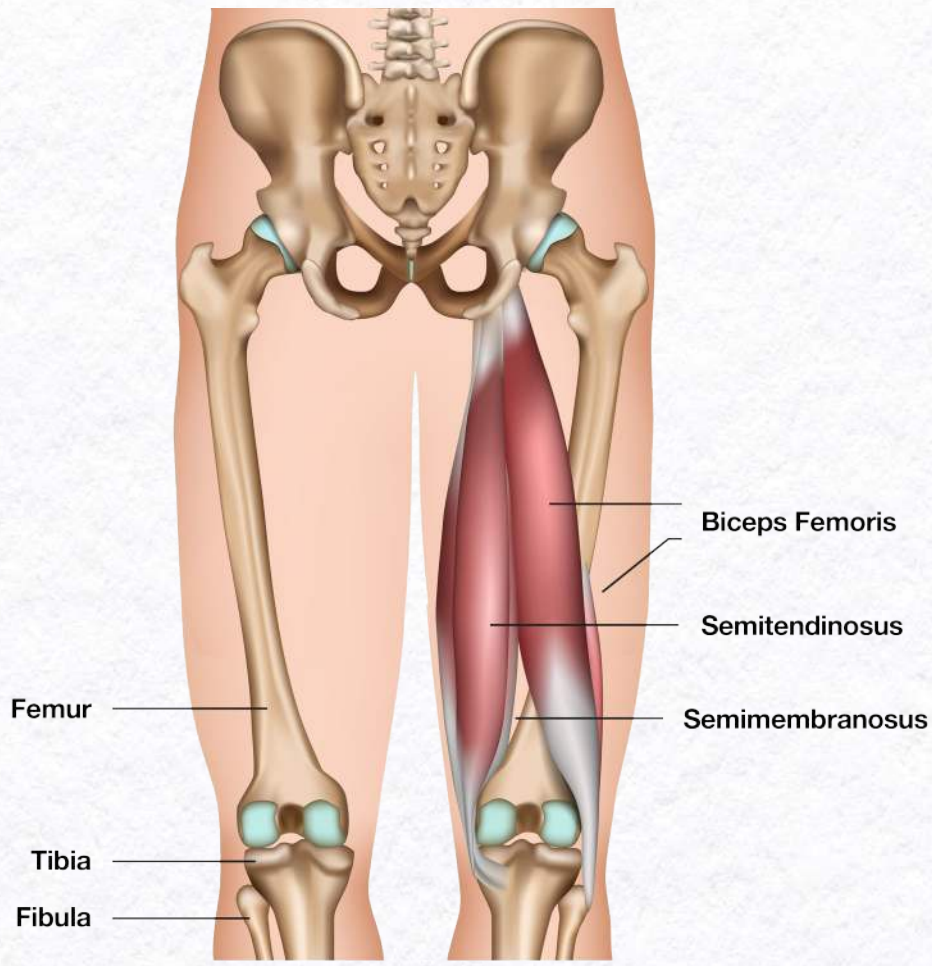
2. Der große Gesäßmuskel Gluteus Maximus (siehe Abbildung)



3. Die Kniestrecker, hauptsächlich bestehend aus dem Quadrizeps (Vastus Lateralis, Rectus Femoris, Vastus Medialis und dem darunter liegenden Vastus Intermedius; wie in der Abbildung zu sehen)



4. Die Beinbeuger auf der Beinrückseite, hauptsächlich bestehend aus Biceps Femoris, Semitendinosus und Semimembranosus (siehe Abbildung). Diese Muskulatur umgibt die Knochenstruktur des Oberschenkels (Femur) und setzt sowohl am Schienbein (Tibia) als auch am Wadenbein (Fibula) an, wie in es in der Abbildung unten deutlich zu erkennen ist.



Hier liegen also einige große, starke Muskelgruppen, die es für das Erreichen des Spagats gleichermaßen zu stärken und zu dehnen gilt. Man sitzt nicht aus Versehen oder durch “Nebenwirkung” eines anderen Trainings mal spontan im Spagat. Ein gezieltes Training, Pflege und Behutsamkeit sind notwendig. Daher spricht man beim Spagat auch von der Königsdisziplin im Stretching.

Übrigens entstehen Schmerzen im Bereich der Hüfte häufig aufgrund mangelnder Hüftbeweglichkeit. Ein bewegliches Hüftgelenk zahlt sich aus. Denn Beweglichkeit hat einen großen Einfluss auf die gesamte Funktionsfähigkeit des Körpers. Mit dem Alter nimmt die Beweglichkeit zwar allgemein ab, doch auch durch verminderte körperliche Aktivität verlieren wir unsere Funktionen.

“If you don’t use it, you´ll lose it.”

Dehnen erhält den Bewegungsspielraum der Gelenke und sorgt für langanhaltende Mobilität - auch im Alter. Da die Hüfte in der Körpermitte liegt und unsere Muskeln miteinander verbunden sind, können Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich in den ganzen Körper ausstrahlen. Man kann Beschwerden stark reduzieren oder sogar verhindern, indem man mehr Acht auf die Beweglichkeit der Hüfte gibt. So eignet sich ein Spagat Training auch bestens als Prävention!

Natürlich sind nicht nur Hüftgelenk und die umliegende Muskulatur beim Spagat beteiligt, sondern der gesamte Bein Apparat. Dennoch liegt die größte Überwindung zum Erreichen des Spagats im Bereich der Hüftbeweglichkeit, sodass unsere Hüfte hier die Hauptrolle spielt.

WAS DU WISSEN SOLLTEST

Wenn du insbesondere mit passivem Stretching noch wenig Erfahrung hast, dann solltest du auf eine mögliche „Nebenwirkung“ vorbereitet sein: Passives Stretching kann Emotionen freisetzen.

Abgesehen davon, dass Stretching deine sportliche Leistungsfähigkeit steigern kann, kann es auch Emotionen lösen. Und das ist auch nicht ungewöhnlich. Das wirkt dann ähnlich wie bei einer Akupunktur. Manchmal kann das ein oder andere Tränchen fließen und man weiß nicht so recht, wie einem geschieht und warum einem so geschieht.

Je nachdem in welcher emotionalen Lage wir uns befinden, ob wir offen dafür sind und es zulassen, können bestimmte Bewegungen und Positionen wie ein Filter wirken, durch den wir unseren Emotionen freien Lauf gewähren und unseren Körper von alten psychischen Belastungen oder traumatischen Erfahrungen befreien können. Man spricht bei diesem Phänomen auch von **„emotional release“.** Das kann sehr befreiend wirken und wird von vielen Praktizierenden als heilsam empfunden.

Aufgrund dieses Wirkungszusammenhangs finden auch Bewegungsprogramme wie Yoga sinnvollerweise Platz in psychologischen Therapien und werden begleitend dazu angeboten.

Passives Stretching kann nicht nur aufgrund der Förderung körperlicher Gesundheit, sondern auch wegen des Kontaktaufbaus zu sich selbst und seinen Gefühlen eine große Hilfe beim Bewältigen schwieriger Zeiten im Leben sein.

So wie Emotionen wie z.B. Angst, Freude, Trauer etc. den Spannungszustand deiner Muskulatur erheblich beeinflussen können, kann auch andersherum das äußere Einwirken (Dehnen) auf den Spannungszustand deiner Muskulatur Emotionen auslösen.

Keine Sorge, es wird dich nichts überkommen, mit dem du nicht umgehen kannst. Du kannst es zulassen oder nicht. Die Entscheidung liegt immer bei dir. Du musst für dieses Thema nicht offen sein, dennoch kann es eine große Bereicherung liefern. Daher möchte ich diesen Punkt niemandem vorenthalten, der darin womöglich eine großartige Hilfe findet. **#stretchingheals**

WAS DU FÜR DEIN TRAINING BRAUCHST

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Nachdem wir uns daran gewöhnt haben, dass ein Hilfsmittel einen gewissen Teil der Arbeit für uns übernimmt, wird es für uns umso schwieriger sein, dieses Hilfsmittel später wieder dem Körper zu entwöhnen. Man sollte Hilfsmittel spezifisch anzuwenden wissen, aber nicht von ihnen abhängig sein.

Zum Erlernen des Spagats wird nicht zwingend Equipment gebraucht. Was nicht bedeutet, dass man es nicht zur Erleichterung unterstützend heranziehen kann.

Hilfsmittel eignen sich vor allem für Einsteiger oder für Tage, an denen man trainieren möchte, aber sich körperlich nicht ganz auf der Höhe fühlt und es einfach sanfter angehen möchte. Je nachdem an welcher Stelle du beim Spagat stehst und wie viele Zentimeter dir noch zum Boden fehlen, kann es sinnvoll sein, folgende Hilfsmittel heranzuziehen:

1. Kniepolster (alternativ Kissen, Pulli, etc.)

Kniepolster kannst du für jegliche Übungen, bei denen du dein Knie auf die Matte bringst, nutzen. Sollten einige Übungen neu für dich sein, kannst du es dir hiermit angenehmer machen.

2. Zwei Yoga Blöcke (alternativ Bücher, die du stapeln kannst)

Die Form eines Yoga Blockes gibt uns 3 unterschiedliche Höhen vor. Richte den Yogablock immer so aus, dass er dich in deinem Spagat Status Quo am besten unterstützt.

Variante 1:
Lege den Yoga Block unter den Oberschenkel deines hinteren Beines und setze dich darauf ab.

Variante 2:
Lege den Yoga Block unter den Oberschenkel des vorderen Beines und setze dich darauf ab.

Variante 3:
Nehme beide Yogablöcke zur Hand und stütze dich mit beiden Händen darauf ab.

Es empfiehlt sich alle drei Techniken einmal auszuprobieren, je nachdem an welcher Stelle du z.B. kräftiger bist oder weniger gedehnt bist, kann dich die eine Technik besser unterstützen als eine andere. Hier gilt: Probieren geht über Studieren!

Wende hauptsächlich die Technik an, die für dich am besten funktioniert. Die Technik, bei der du das Gefühl hast, dass du am effektivsten arbeiten und dehnen kannst, ist für dich und deinen individuellen Körper die richtige.

Probiere jede Technik auch immer wieder zu unterschiedlichen Zeitpunkten aus. Denn nachdem du Fortschritte gemacht hast, kann es sein, dass eine andere der drei Techniken besser für deinen neu gewonnenen Bewegungsspielraum unterstützt als die Technik, die vorher Testsieger war.

Solltest du noch nicht in Besitz oben vorgestellter Utensilien sein, empfehle ich dir folgende Produkte, zu denen du direkt mit einem Klick gelangst:

1. **Kniepolster***
2. **Yoga Blöcke***

An dieser Stelle soll gesagt sein, dass andere Produkte wahrscheinlich ähnlich gut im Test abschneiden. Ehrlich gesagt: Man kann hier nicht viel falsch machen. Die vorgeschlagenen Produkte sind leicht erschwinglich und erweisen treue Dienste. Ich habe sie selbst in Gebrauch und kann sie daher mit gutem Gewissen empfehlen.

*Es handelt sich um Affiliate Links. Das bedeutet, dass ich eine kleine Provision erhalte, wenn du eines dieser Produkte über diese Links kaufst. Der Preis für dich bleibt gleich.

DIE WICHTIGSTEN MOBILITY GEBOTE

Die wichtigsten Regeln beim zielorientierten Beweglichkeitstraining solltest du dir tief einprägen, um dein Training immer sicher und qualitativ hochwertig zu gestalten.

1. Stärke deine Muskeln, dehne sie nicht nur!

Der Grund warum so mancher jahrelang den Spagat übt, ohne Fortschritte zu machen, ist oft der, dass nur passiv gestretcht wird, ohne auch entsprechende Kraft zu trainieren.

NO MATTER WHAT: Übe neben allen Dehnübungen immer auch Krafttraining aus. Damit ist nicht zwingend Gewicht heben gemeint, sondern vielmehr Kraft-Conditioning mit dem eigenen Körpergewicht.

Nur so stellst du sicher, dass du den neu gefundenen Bewegungsbereich nutzbar machst. Passives Stretching alleine erzeugt keine Kontrolle und steuerbare Beweglichkeit im endgradigen Bereich des Gelenks.

Insbesondere beim zielorientierten Mobility Training sind Kraftübungen unabdingbar.

Aus diesem Grund besteht das Training, das du hier findest aus einer Kombination von passivem Stretching und zielgerichteter Muskelarbeit (aktivem Stretching).

Was ist eigentlich mit “passivem Stretching” und “aktivem Stretching” (= Mobility Training) gemeint? Die passive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch die Einwirkung äußerer Kräfte (z.B. Trainer, Gewichte) erreicht werden kann. Sie wird als anatomischer Bewegungsbereich bezeichnet. Die passive Beweglichkeit ist immer größer als die aktive Beweglichkeit. Die nächste Tabelle zeigt die Unterscheidung. Die aktive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch Muskelkontraktion erreicht werden kann, also durch eigene Muskelkraft erreicht werden kann. Sie wird als physiologischer Bewegungsbereich bezeichnet.

STRETCHING

- Passives Stretching
- Bezieht sich auf den anatomischen Bewegungsbereich
- Passive Beweglichkeit ist immer größer als aktive Beweglichkeit
- Krafteinfluss anderer Muskelgruppen, eines Trainers oder durch zusätzliche Hilfsmittel (z.B. Stuhl)
- Bsp.: Anheben und Halten des durchgestreckten Beines durch Krafteinfluss der Arme

MOBILITY

- Aktives Stretching
- Bezieht sich auf den physiologischen Bewegungsbereich
- Aktive Beweglichkeit ist immer kleiner als passive Beweglichkeit
- Training der Kontrolle im endgradigen Bewegungsbereich
- Bsp.: Anheben und Halten des durchgestreckten Beines aus eigener Kraft des Beines

2. Höre auf deinen Körper!

Es gibt auch schlechte Tage, an denen man sich nicht fit fühlt. Laune, Stress und damit verbunden unser Hormonspiegel als auch andere sportliche Aktivitäten, durch die wir bereits erschöpft sind, können die Tagesform beeinflussen. Als Einsteiger sind wir zu Beginn eines für den Körper noch ungewohnten Trainings besonders anfällig für unterschiedliche Launen des Tages. Wenn du einmal Profi bist, lässt du dich nicht mehr so schnell von diesen äußeren Störgrößen beeinflussen. Doch an solchen Tagen gilt: Gewalt ist keine Lösung. Zwinge dich nicht, dein Training mit genau dem gleichen Elan durchzuführen wie du es sonst tust. Das Ganze soll dir und deinem Körper gut tun, dich weiterbringen, dir helfen und vor allem Spaß machen. Wir wollen uns lieben, gut zu uns sein und uns nicht quälen und etwas tun, was sich für uns gar nicht gut anfühlt.

Wenn du mal weniger motiviert bist, dann halte deine Trainingseinheit kürzer oder weniger intensiv oder beides. In extremen Ausnahmen wird es vielleicht besser sein, dein Training ganz ausfallen zu lassen. Doch meist tut Bewegung einfach gut und in angemessener Intensität und Länge, wird es dir nach etwas Arbeit für dein Ziel besser gehen. Ein bisschen ist immer besser als gar nicht. Übungen, die dich zu sehr fordern, solltest du einfach auslassen.

3. Gehe Reizungen mit Vorsicht an!

Wenn du deine Muskeln spürst und Reizungen entstanden sind, dann provoziere keine Entzündung. Hier gilt es, entweder eine Pause einzulegen oder mit moderaten Kraftübungen der Reizung entgegenzuwirken. Führe die Übungen dabei nur so weit aus, wie kein Schmerz hervorgerufen wird. Reizungen, und wenn sie noch so unterschwellig sind, solltest du nicht ignorieren, denn hier können langfristige Heilungsprozesse anstehen, die dich an weiterem Training hindern und immer wieder ungewünscht begleiten.

4. Arbeite mit deiner individuellen Schmerzgrenze!

Taste dich immer mit Vorsicht heran und gehe nur so weit an die Grenze, wie sich die Dehnung für dich noch sicher anfühlt.
Wie wir oben erfahren haben, umgibt die Hüfte ein großer Bandapparat. Ein bisschen Aufwand und Herausforderung ist also nötig und sich zu fordern, beschleunigt natürlich die Geschwindigkeit, in der man den Spagat lernt. Doch unser Nervensystem lernt ständig und wir wollen ihm nicht signalisieren, dass unser Training schmerzhaft ist. Viel eher wollen wir ihm mitteilen, dass es keine Angst haben braucht, wenn wir ungewohnte Übungen ausführen. Daher sollten wir uns zwischen intensiven Übungen auch immer wieder belohnen. Übe also nach einer intensiven Dehnung auch immer wieder entspannte Positionen aus, in denen du dich ausruhen kannst und regenerierst. So signalisieren wir unserem Nervensystem, dass nichts passiert und dass unser Körper das kann. So bauen wir eine Toleranz gegenüber den Dehnreizen auf. Und genau das ist unser Ziel.

5. Halte deine Spagat Position mindestens 5 - 15 Sekunden!

Um einen Rahmen zu liefern, wie lange du den Spagat an deinem persönlichen Maximum halten solltest, wie oft und wie lange du trainieren solltest, steht dir die Tabelle unten zur Verfügung. Diese Tabelle ist eine Richtlinie für den Anfang - nicht mehr und nicht weniger. Das soll einfach bedeuten, dass du nach einiger Zeit deinen eigenen Rhythmus entdecken wirst, der am besten zu dir und deinem Körper passt. Du wirst mit der Zeit verstehen, mit welcher Haltezeit, Trainingsfrequenz und -dauer du individuell am besten trainierst und die besten Fortschritte erzielst.

	EINSTEIGER	**MITTELSTUFE**	**FORTGESCHRITTEN**
MINDESTHALTEZEIT	5-15 Sek.	15-25 Sek.	25-30 Sek.
TRAININGSFREQUENZ	2-3x/Woche	3-5x/Woche	4-6x/Woche
TRAININGSDAUER	15-30 Min.	30-45 Min.	45-60 Min.

Sehen wir einmal von der Tabelle hier ab: Wenn dein Ziel darin besteht, dich lediglich psychisch und physisch im Alltag freier zu fühlen, dann kann entspanntes Stretching (10 - 20 Minuten reichen schon aus) an 5-6 Tagen in der Woche genau das sein, was du brauchst!

Möchtest du aber deine Beweglichkeit zielorientiert verbessern und bestimmte Skills wie den Spagat erlernen, sind intensive und längere Dehneinheiten notwendig. Ist das Dehnungsgefühl intensiv, dann lässt es mit anhaltender Dauer der Dehnung nach. Versuche mindestens so lange zu halten, bis dieser Effekt eintritt und der Zug der Dehnung nachlässt (meist ist es dann nur noch die Kraft, die uns in dieser Position fehlt, um länger durchzuhalten.)

Belohne deinen Körper nach jeder intensiven Übung mit einer Regenerationsübung und nehme eine gegenteilige Position ein. Das bedeutet im Falle des Spagats konkret: Zieh die Beine zusammen, mach dich klein und rund, bring die Leisten zusammen, lass die Beine locker und atme entspannt durch. Beispielübungen findest du im Übungsteil auf den Seiten 40 und 41.

Je nachdem wo du einsteigst, sollte mindestens 2 x pro Woche intensiv gedehnt werden und deine maximale Spagat-Position ausgeführt werden. Du solltest deinem Körper unbedingt Pausentage gönnen, damit die Veränderung wirken kann. Es ist immer die Erholungsphase, in der sich der Körper an die neuen Anforderungen anpasst. Wir sehen die Blume schließlich auch nicht wachsen, während wir sie gießen :). Eine ständige Überbelastung kann zu Muskelermüdung, zu Muskelschwäche und Muskelverletzungen führen.

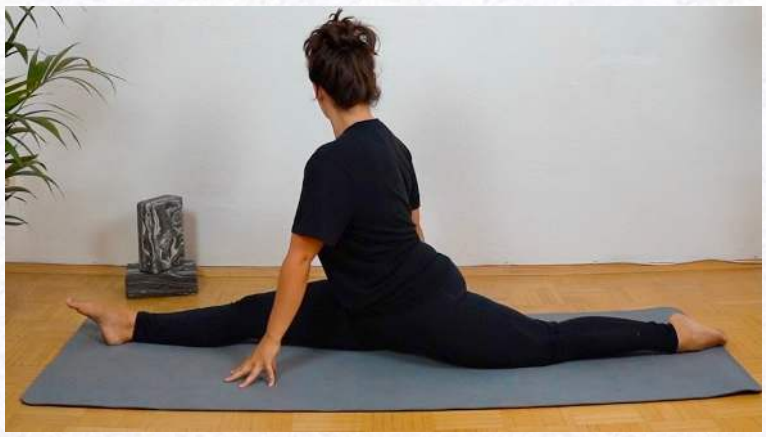
Zusammenfassend empfiehlt sich: Sei gut zu dir und lerne durch eine Mischung aus Forderung und Belohnung und mit einem Lächeln auf den Lippen den Spagat :). Dann ist er auch nachhaltig und der ganze Lernprozess eine schöne Erfahrung.

DER TECHNISCH RICHTIGE SPAGAT

> zu den Trainingsplänen

Es gibt zwei grundlegende Kriterien, die deinen Spagat technisch korrekt machen:

1. **Die Ausrichtung deiner Hüfte:** Achte von Beginn an darauf und arbeite darauf hin, dass deine Hüfte gerade ausgerichtet bleibt und nicht zur Seite ausweicht.



Tipp:
Um dein Becken gerade zu bringen, darfst du für den Anfang auch “mogeln” und dich mit deinem Rumpf in die entgegengesetzte Richtung drehen. Probiere es aus!

2. **Die Ausrichtung deines Rückens:** Achte darauf und arbeite darauf hin, dass dein Rücken gerade und im rechten Winkel zum Boden ausgerichtet ist.

Um zu Beginn erstmal in deine Endposition zu finden, von der aus du dich weiter in Richtung Spagat arbeiten möchtest, darfst du diese technischen Vorgaben erstmal vernachlässigen. Sobald du deine Endposition eingenommen hast, versuche deine Hüfte und deinen Rücken richtig auszurichten. Das wird nicht bei jedem von Beginn an funktionieren, aber die Tiefenmuskulatur, die wir dafür ansteuern, arbeitet in diesem Moment und bringt dich nach und nach deinem Ziel näher.

DIE BESTEN ÜBUNGEN

Die folgenden Übungen sind nach aufsteigendem Schwierigkeitsgrad sortiert. Außerdem gehen sie ineinander über und können auch genau in dieser Reihenfolge ausgeführt werden. Wir starten mit leichteren Varianten, die zu Beginn ausgeführt werden und zur Erwärmung dienen. Wenn du Fortgeschritten bist, kannst du dich direkt an alle Übungen wagen. Wenn du noch ganz am Anfang stehst, arbeite dich langsam voran und integriere nach und nach alle Übungen in dein Training - insbesondere die, die dir leichter fallen und Spaß machen. So stellst du sicher, dass du dich angemessen (und nicht über- oder unter-) forderst.

ÜBUNG 1 | HIP SHIFT

> zu den Trainingsplänen

Wir starten ganz einfach! Hip Shifts wärmen die Leisten auf und fördern die Durchblutung um dein ganzes Becken herum.

Ausführung:

1. Stelle deine Beine weiter als hüftbreit auf.
2. Lass deine Beine die ganze Übung lang durchgestreckt.
3. Schiebe abwechselnd deine Hüfte nach links und nach rechts.
4. Achte darauf, dass du den maximalen Bewegungsspielraum ausnutzt und bis zum Anschlag die Hüfte nach links und rechts bewegst.
5. Das Tempo darfst du selbst wählen. Mit steigender Wiederholungszahl darfst du auch dein Tempo anziehen.

ÜBUNG 2 | HIP CAR

> zu den Trainingsplänen

Hip Cars (Car = **C**ontrolled **A**rticular **R**otation) öffnen deine Hüfte, wärmen die Leisten und Strukturen rund um dein Becken auf und stärken deine Muskulatur im endgradigen Bereich.

Anleitung:

1. Wähle ein Bein als Standbein und beuge dieses leicht.
2. Hebe das Knie des anderen Beins frontal nach oben.
3. Bewege dein angehobenes Knie auf einer Ebene ohne es abzusenken von vorne, über die Seite nach hinten.
4. Halte deine Ferse dabei so weit oben wie möglich (Abbildung 2).
5. Halte deinen Oberkörper stabil und rotiere nur den Oberschenkelhals aus der Hüftgelenkspfanne in alle Richtungen.
6. Führe die Kreise auch in die entgegengesetzte Richtung aus, indem du hinten startest und über die Seite nach vorne gehst.
7. Je höher du dein Knie hebst, desto fordernder wird die Ausführung.
8. Wechsle dein Standbein und führe die Übung mit dem anderen Bein aus.

ÜBUNG 3 | SUMO SQUAT

> zu den Trainingsplänen

Diese Übung ist kraftaufwendig und eignet sich super, um Kraft im Gesäß und in den Oberschenkeln zu entwickeln. Hier werden deine Muskeln richtig warm und bereiten sich auf die intensive Dehnung vor.

Anleitung:

1. Stelle deine Beine breiter als hüftbreit auf.
2. Rotiere deine Füße auswärts, sodass deine Fußzehen nach außen zeigen.
3. Fahre während der Übung mit den Handinnenflächen die Innenseite des Oberschenkel bis zum Knie ab, um die Oberflächensensibilität zu aktivieren.
4. Beuge deine Beine bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind (Abbildung 3).
5. Halte deinen Oberkörper aufrecht.
6. Bringe die Knie so weit wie möglich nach hinten und lass´ sie nicht nach innen ausweichen.
7. Bleibe mit den Fußsohlen die ganze Übung lang flächendeckend auf der Matte, ohne dein Gewicht auf die Innen- oder Außenkante deines Fußes zu verlagern.

ÜBUNG 4 | BENT-OVER HIP SHIFT

> zu den Trainingsplänen

Du bist jetzt aufgewärmt, Hip Shifts sollten nun auch geschmeidig in vorgebeugter Form funktionieren. Wenn du Einsteiger bist und dir die Vorwärtsbeuge schwer fällt, nutze Yoga Blöcke/Bücher und stütze deine Hände darauf ab.

1. Stelle deine Beine breiter als hüftbreit auf.
2. Rotiere deine Füße auswärts, sodass deine Fußzehen nach außen zeigen.
3. Beuge deinen Oberkörper so weit nach vorne wie möglich.
4. Halte deine Beine durchgestreckt.
5. Schiebe abwechselnd deine Hüfte nach links und nach rechts.
6. Achte darauf, dass du den maximalen Bewegungsspielraum ausnutzt und bis zum Anschlag die Hüfte nach links und rechts bewegst.
7. Das Tempo darfst du selbst wählen. Mit steigender Wiederholungszahl darfst du auch dein Tempo anziehen.
8. Solltest du mit deinen Händen nicht bis auf den Boden kommen, halte den Oberkörper einfach so weit nach vorne gebeugt, wie es für dich machbar ist.

ÜBUNG 5 | SPIDER SQUAT

> zu den Trainingsplänen

Der Spider Squat hat die gleichen Vorteile wie der Sumo Squat. Allerdings kannst du hier noch mehr Dehnung mit einbeziehen und den ganzen Körper in Bewegung bringen. Wenn du Einsteiger bist und dir die Vorwärtsbeuge schwer fällt, nutze Yoga Blöcke/Bücher und stütze deine Hände darauf ab.

Ausführung:

1. Stelle deine Beine breiter als hüftbreit auf.
2. Rotiere deine Füße auswärts, sodass deine Fußzehen nach außen zeigen.
3. Beuge deinen Oberkörper so weit nach vorne wie möglich.
4. Beuge deine Beine bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden ausgerichtet sind.
5. Bringe die Knie so weit wie möglich nach hinten und lass´ sie nicht nach Innen ausweichen.
6. Bringe deinen Rücken in eine gerade Linie, so dass dein Oberkörper aufgerichtet wird. Deine Fingerspitzen bleiben in Kontakt zur Matte.

ÜBUNG 6 | HEAD TO TOE STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Der Head To Toe Stretch ist ein Muss und sollte Bestandteil eines jeden Spagat Trainings sein. Hier kannst du die hintere Beinseite in voller Länge in die Dehnung bringen und optimal für den Spagat vorbereiten. Wenn du Einsteiger bist und dir die Vorwärtsbeuge schwer fällt, nutze Yoga Blöcke/Bücher und stütze deine Hände darauf ab.

Ausführung:

1. Stelle deine Beine weit geöffnet in eine Richtung auf.
2. Lass´ deine Fußspitzen beider Füße nach vorne schauen.
3. Bringe deinen Rücken in eine gerade Linie (so weit wie möglich).
4. Ziehe die Fußzehen deines vorderen Fußes nach oben und drücke deine Ferse auf die Matte.
5. Steigerung (optional): Gehe in einen weiteren Stand, indem du deine Füße noch weiter voneinander entfernst.
6. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 7 | LONG LUNGE

> zu den Trainingsplänen

Der Long Lunge ist eine aktive Halteübung und soll dich ins Schwitzen bringen. Hier wird deine Tiefenmuskulatur so richtig gefordert. Außerdem eignet er sich perfekt, um die aufrechte Rückenhaltung im Spagat zu trainieren.

Ausführung:

1. Komme in einen großen Ausfallschritt.
2. Hebe die hintere Ferse an, sodass du mit dem hinteren Fuß nur noch auf dem Fußballen stehst.
3. Bringe deinen Oberkörper in eine aufrechte Haltung.
4. Schiebe dein Becken nach vorne und nach unten in Richtung Matte.
5. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 8 | COUCH STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Der Couch Stretch ist besonders fies. Je nachdem wie stark du ihn ausführst, kannst du hier ganz zielgerichtet eine intensive Dehnung auf den Oberschenkelstrecker (die Oberschenkelvorderseite) bringen. Außerdem öffnet dieser Stretch deine Leisten. Wichtig: Das Becken fungiert hier als Schraubstelle. Je weiter du dein Becken nach vorne bringst, desto intensiver wird die Dehnung.

Ausführung:

1. Komme aus dem Long Lunge mit dem hinteren Knie auf die Matte.
2. Schiebe dein Becken nach vorne, um die Dehnung zu intensivieren.
3. Stütze dich mit der Hand, auf deren Seite dein Knie auf der Matte liegt, ab.
4. Greife mit der anderen Hand (deinem abgestützten Knie gegenüberliegend) deinen Fuß und ziehe deine Ferse in Richtung Gesäß.
5. Steigerung (optional): Bringe deinen Oberkörper aufrecht und fasse mit beiden Händen deinen Fuß, um ihn noch näher in Richtung Gesäß zu bringen.
6. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 9 | HALF KNEELING BACK BEND

> zu den Trainingsplänen

Der Half Kneeling Back Bend ist eine wunderbare Übung, um die aufrechte Rückenhaltung im Spagat zu trainieren.

Ausführung:

1. Komme aus dem Couch Stretch, in dem du deinen hinteren Fuß wieder auf der Matte ablegst.
2. Bringe deinen Oberkörper in eine aufrechte Haltung.
3. Stütze deine Handflächen auf deinem aufgestellten Oberschenkel ab.
4. Bringe deinen Blick nach oben, lege deinen Kopf in den Nacken.
5. Schiebe dabei dein Becken und deinen Bauchnabel nach vorne, sodass dein unterer Rücken möglichst rund wird.
6. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 10 | HALF KNEELING HEAD TO TOE STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Im Half Kneeling Head To Toe Stretch kannst du noch intensiver die hintere Beinseite in voller Länge dehnen als im Standing Head To Toe. Du kannst dich hier nämlich ganz auf eine Beinseite konzentrieren, da das hintere Bein kaum Kraftaufwand benötigt.

Ausführung:

1. Komme aus dem Half Kneeling Back Bend mit deinem Oberkörper wieder in die Vorbeuge, um dich mit beiden Armen abzustützen.
2. Schiebe dein Becken nach hinten.
3. Strecke dabei dein vorderes Bein.
4. Halte deinen Rücken möglichst gerade.
5. Ziehe deine Fußzehen ran in Richtung Knie und drücke deine Ferse auf die Matte.
6. Je weiter du deinen Kopf in Richtung Fußzehen bringst, desto intensiver wird der Stretch.
7. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 11 | HURDLER STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Im Hurdler Stretch kannst du dich nochmal schön auf eine Beinseite konzentrieren ohne dabei viel Kraft in den Oberschenkeln zu brauchen. Das ist besonders gut, jetzt wo deine Beine schon vorbereitet sind, weil du dich dann nochmal intensiv herausfordern kannst.

Ausführung:

1. Setze dich auf dein Gesäß ab, während du dein vorderes Bein auf der Matte ausstreckst.
2. Bringe das Knie des anderen Beines seitlich nach außen.
3. Je weiter du das angewinkelte Bein nach hinten bewegst, desto anspruchsvoller wird die Übung.
4. Wenn du kannst, ziehe deine Fußzehen mit Hilfe deiner Fingerspitzen zu dir. Wenn dir das zu intensiv ist, kannst du deinen Fuß auch ohne Unterstützung deiner Hand heranziehen.
5. Bringe deinen Rücken in eine gerade Linie.
6. Steigerung (optional): Ziehe deine Fußzehen in Richtung Matte, sodass dein Fußrücken gedehnt wird und lehne dich mit deinem Oberkörper nach vorne. Lege deinen Oberkörper so flach wie möglich auf deinem ausgestreckten Bein ab.
7. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 12 | PIGEON STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Bei diesem passiven Stretch geht es darum, Entspannung in der ausgeführten Position zu finden, ohne die Muskulatur anzuspannen. Diese Dehnung sollst du richtig genießen. Lange Haltezeiten zahlen sich aus. Du merkst wie die Spannung immer mehr nachlässt und deine Muskeln weicher werden.

Ausführung:

1. Komme aus dem Hurdler Stretch und ziehe dein vorderes Bein in die gebeugte Form.
2. Bringe deine Hüfte parallel zur Matte und lehne dich nach vorne über, um dich dich mit deinen Ellenbogen abzustützen.
3. Strecke dein hinteres Bein in die Länge.
4. Steigerung (optional): Bringe deine Arme in die Länge und lege dich mit dem ganzen Oberkörper nach vorne auf dein angewinkeltes Bein ab.
5. Wähle den Winkel deines angewinkelten Beines so aus, dass die Dehnung am stärksten ist. Wichtig: Entspanne deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, sodass die Dehnung eintreten kann.
6. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 13 | ADVANCED PIGEON STRETCH

> zu den Trainingsplänen

Diese Variante des Pigeon Stretch eignet sich optimal, um die aufrechte Rückenhaltung im Spagat zu trainieren.

Ausführung:

1. Bleibe in der gleichen Beinposition wie im Pigeon Stretch.
2. Platziere deine Arme immer näher in Richtung Becken und probiere sie dann so weit wie möglich durchzustrecken, bis dein Oberkörper im rechten Winkel zum Boden senkrecht nach oben steht.
3. Steigerung (optional): Lege deinen Kopf in den Nacken.
4. Wechsle das Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 14 | BENT-OVER STANDING FRONT SPLIT

> zu den Trainingsplänen

Diese Übung ist sehr anspruchsvoll. Wenn du noch ganz am Anfang stehst, arbeite vorerst nur an der Ausführung bis zu Bild 3.

Ausführung:

1. Komme auf beide Füße.
2. Lehne deinen Oberkörper nach vorne und stütze dich mit den Armen auf der Matte ab.
3. Beuge beide Beine.
4. Winkle dein Bein an und hebe dein Knie auswärts gedreht nach oben.
5. Bringe dein Standbein in die Streckung.
6. Heble dein gebeugtes Bein so weit nach oben wie möglich und öffne deine Hüfte, um den maximalen Bewegungsspielraum auszunutzen, den du aus eigener Kraft erzeugen kannst (Bild 3).
7. Steigerung: Strecke dein angewinkeltes Bein nach oben in die Länge aus (Bild 4).
8. Wechsle dein Bein und führe die Übung auf der anderen Seite aus.

ÜBUNG 15 | SPLIT RECOVERY SIT

> zu den Trainingsplänen

Du hast eine Reihe anspruchsvoller Übungen hinter dir. Gönne deinem Körper eine Pause, entlaste mit dieser Übung deinen ganzen Bein Apparat und deine Muskulatur. In dieser Übung darfst du vollends entspannen und alles locker lassen.

Ausführung:

1. Setze dich auf dein Gesäß.
   Greife mit beiden Armen unter deine Kniekehlen und verknote deine Finger, sodass deine Beine durch deine Arme in der Luft gehalten werden.
2. Entspanne deine Beine, indem du deine Beinmuskulatur locker lässt.
3. Lass auch deine Sprunggelenke locker, sodass deine Füße auch entspannt durch die Schwerkraft nach unten fallen.
4. Runde deinen Rücken ab.
5. Steigerung (optional): Wenn du genug Balance in diesem Schwebesitz findest, beginne deine Unterschenkel leicht baumeln zu lassen.

ÜBUNG 16 | CHILD'S POSE

> zu den Trainingsplänen

Diese Übung ist ebenso zur Entspannung da. Entlaste deine Leisten und führe eine der Spagat Dehnung gegensätzliche Position aus.

Ausführung:

1. Setze dich auf deine Schienbeine.
2. Zieh´ deine Leisten ran, lehne deinen Oberkörper nach vorne und zieh´ dich eng zusammen.
3. Lege deine Arme rechts und links neben deinen Körper ab.
4. Lass' deine Schultern schwer werden und nach unten in Richtung Matte gleiten.

TRAININGSPLÄNE

Die Programme, die anschließend aufgeführt sind, kannst du als vollwertiges Training betrachten. Es ist auch denkbar, sie mit einem vorherigen Fitnessprogramm zu verbinden. Dann aber nur, wenn du genug sportliche Ausdauer dafür hast und dich dadurch nicht überlastest, denn das Split Training ist intensiv und fordernd.

Solltest du Sportler sein und dein Körper ist es gewohnt, unterschiedliche Trainingseinheiten am Tag zu durchlaufen, ist es nur wichtig, dass du dein Spagat Training im Anschluss an andere Workouts ausführst und nicht davor. Deine Beine werden sich nach dem Training müde fühlen und nicht wirklich stabil. Sportliche Aktivitäten wie Weightlifting, Kraftübungen, Joggen, etc. sind im Anschluss daher ungeeignet.

Die Übungen schulen neben den Voraussetzungen für den Spagat auch die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn. Nach deinem Training wirst du nicht nur eine gesteigerte Flexibilität deiner Muskeln sondern auch eine tiefe Zufriedenheit darüber, dir etwas Gutes getan zu haben, genießen. Auch aus diesem Grund, empfiehlt es sich, das Spagat Training ans Ende deines herkömmlichen Trainings zu legen. Denn wie du vielleicht weißt, sollte man sein Training immer mit einer positiven Erfahrung beenden. So baust du eine gute Beziehung zum Spagat Training auf und das fördert deine Motivation.

Die meisten Muskeln setzen an mehreren Gelenken und Knochen an. Daher beanspruchen viele Stretching-Übungen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das bedeutet, dass schon die kleinste Veränderung in der Körperhaltung die Wirkung einer Übung auf einen bestimmten Muskel stark beeinflussen kann.

Die Übungen aus diesem Guide kannst du beliebig kombinieren und an deine körperlichen Bedürfnisse anpassen, sodass sie für dich am effektivsten sind.

Die Anleitungen zu den Programmen orientieren sich an einer angenommenen Ausgangsbeweglichkeit beim Einstieg in das Programm.

Achte auch auf die angegeben Pausenzeiten.
Jeder Trainingsplan ist nach der Struktur aufgebaut, die du auch in allen unseren Kursen findest:

1. Warm up: leichte Kraft- und Dehnübungen
2. Intensive Kraft- und Dehnübungen
3. Regeneration

Dieser Ablauf hat sich über mehr als 10 Jahre Stretching & Mobility Erfahrung entwickelt und bewährt.

Solltest du schnell Fortschritte machen und dich fit fühlen, kannst du natürlich eigenständig entscheiden, wie viele Wochen du einen der 3 Trainingspläne ausführst, bevor du zur nächsten Stufe wechselst.

Die aufgeführten Trainingspläne sollen eine Strukturhilfe und allgemeine Trainingsempfehlung für den Durchschnittsmensch darstellen. Wie schon so oft in diesem Split Guide erwähnt, ist jeder Körper individuell. Daher sind standardisierte Trainingspläne immer nur als Richtlinie für den Einstieg zu sehen und sollen mit steigender Erfahrung immer mehr von dir angepasst werden.

Durch den Klick auf den Name der Übung im Trainingsplan wirst du automatisch zur Übungsbeschreibung geleitet.

Einsteiger

1. Halte jede Halte-Übung für 5 - 15 Sekunden in der Endposition.
2. Mache nach jeder Übung eine Pause von 5 - 15 Sekunden.
3. Trainiere über eine Dauer von 15 - 30 Minuten.
4. Trainiere 2-3 x pro Woche.
5. Führe die Spagat Position am Ende jedes Trainings durch und halte diese 5 - 15 Sekunden am Maximum.
6. Führe diesen Plan ca. 4 Wochen lang durch, bis du zur nächsten Stufe übergehst.

Übung	Seite	Wiederholungen	Tempo
Hip Shift	26	15 pro Seite	steigend
Hip Car	27	3 pro Bein und Richtung	langsam
Sumo Squat	28	3	Halteübung
Bent-Over Hip Shift	29	15 pro Seite	steigend
Spider Squat	30	10	steigend
Head to Toe Stretch	31	3 pro Seite	Halteübung
Long Lunge	32	3 pro Seite	Halteübung
Couch Stretch	33	2 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Back Bend	34	1 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Head To Toe Stretch	35	2 pro Seite	Halteübung
Hurdler Stretch	36	2 pro Seite	Halteübung
Pigeon Stretch	37	1 pro Seite	Halteübung
Advanced Pigeon Stretch	38	1 pro Seite	Halteübung
Spagat	23	1 pro Seite	Halteübung
Split Recovery Sit	40	1	Halteübung

Mittelstufe

1. Halte jede Halte-Übung für 15 - 25 Sekunden in der Endposition.
2. Mache nach jeder Übung eine Pause von 5 - 10 Sekunden.
3. Trainiere über eine Dauer von 30 - 45 Minuten.
4. Trainiere 3-5 x pro Woche.
5. Führe die Spagat Position am Ende jedes Trainings durch und halte diese 15 - 20 Sekunden am Maximum.
6. Führe diesen Plan ca. 4 Wochen lang durch, bis du zur nächsten Stufe übergehst.

Übung	Seite	Wiederholungen	Tempo
Hip Shift	26	20 pro Seite	steigend
Hip Car	27	5 pro Bein und Richtung	langsam
Sumo Squat	28	4	Halteübung
Bent-Over Hip Shift	29	20 pro Seite	steigend
Spider Squat	30	15	steigend
Head to Toe Stretch	31	3 pro Seite	Halteübung
Long Lunge	32	3 pro Seite	Halteübung
Couch Stretch	33	2 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Back Bend	34	2 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Head To Toe Stretch	35	2 pro Seite	Halteübung
Hurdler Stretch	36	2 pro Seite	Halteübung
Pigeon Stretch	37	2 pro Seite	Halteübung
Advanced Pigeon Stretch	38	2 pro Seite	Halteübung
Bent-Over Standing Front Split	39	1 pro Seite	Halteübung
Spagat	23	2 pro Seite	Halteübung
Split Recovery Sit	40	1	Halteübung

Für Fortgeschrittene

1. Halte jede Halte-Übung für 25 - 30 Sekunden in der Endposition.
2. Mache nach jeder Übung eine Pause von 15 - 25 Sekunden.
3. Trainiere über eine Dauer von über 45 - 60 Minuten.
4. Trainiere 4-6 x pro Woche.
5. Führe die Spagat Position am Ende jedes Trainings durch und halte diese 25 - 30 Sekunden am Maximum.

Übung	Seite	Wiederholungen	Tempo
Hip Shift	26	20 pro Seite	steigend
Hip Car	27	8 pro Bein und Richtung	langsam
Sumo Squat	28	6	Halteübung
Bent-Over Hip Shift	29	30 pro Seite	steigend
Spider Squat	30	20	steigend
Head to Toe Stretch	31	3 pro Seite	Halteübung
Long Lunge	32	4 pro Seite	Halteübung
Couch Stretch	33	3 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Back Bend	34	2 pro Seite	Halteübung
Half Kneeling Head To Toe Stretch	35	2 pro Seite	Halteübung
Hurdler Stretch	36	2 pro Seite	Halteübung
Pigeon Stretch	37	2 pro Seite	Halteübung
Advanced Pigeon Stretch	38	2 pro Seite	Halteübung
Bent-Over Standing Front Split	39	3 pro Seite	Halteübung
Spagat	23	2 pro Seite	Halteübung
Split Recovery Sit	40	1	Halteübung
Child´s Pose	41	1	Halteübung

SPAGAT FLOW

Der Spagat Flow, den du durch Anklicken des Links unter diesem Text, findest, ist für Fortgeschrittene geeignet. Bevor du ihn mitmachst, solltest du alle Übungen mindestens einmal ausgeführt und für dich erprobt haben. Der Flow veranschaulicht die Übungen in diesem Split-Guide, er beinhaltet aber auch weiterführende Übungen und Übungsvarianten.

Sollte der Flow für dich noch zu anspruchsvoll sein, dann mache die Übungen etwas langsamer, mit weniger Wiederholungen und passe alle Übungen auf dein persönliches Level an. Du kannst ihn immer wieder begleitend zu deinem Trainingsplan durchführen und deinen Fortschritt daran messen.

Der Flow dauert 75 Minuten. In den letzten 15 Minuten geht die Session in ein Cool-Down und Entspannung über. Wenn du keinen tänzerischen Hintergrund hast, lohnt es sich noch kurz einen Blick auf die unten aufgeführten Begriffe zu werfen. Da ich einen tänzerischen Hintergrund habe, sind die Flows teilweise in den Begrifflichkeiten tänzerisch geprägt. Um Verwirrung zu vermeiden, sind hier folgende Begriffe erklärt:

“halbe Spitze” = Stand auf den Fußballen
“point” = Füße spitzen
“Flex” = Fußzehen anziehen, Ferse nach vorne schieben
“Pliet” = Beine beugen
“in die Zweite” = breiter als hüftbreit aufstellen

Du wirst beim Ausführen des Flows auch ganz schnell selbst sehen, welche Bewegung mit welchem Begriff gemeint ist. Hier geht´s zum Flow: **Spagat Flow (75 Minuten)**

Wenn du dich zu passender Musik bewegen willst, spiele zu deinem Training diese Playlist auf Spotify ab: **Spotify Playlist**
Hier findest du auch noch viele weitere Playlists, die du für dein Training nutzen kannst!

MEDITATION ZUR REGENERATION

In diesem Kapitel möchte ich kurz darauf eingehen, warum Meditieren Sinn macht und wie es dir im Leben behilflich sein kann.

Aufgrund meines psychologischen Hintergrundes und meiner Passion für den menschlichen Körper, habe ich mich damit beschäftigt, was beim Meditieren in unserem Gehirn und Körper geschieht. Vor allem habe ich aber durch eigene Anwendung erfahren, dass mir meditieren gut tut. Auf welche Weise es sich auf dein Leben auswirkt, kannst nur du selbst herausfinden.

Beim Meditieren geht es um Wahrnehmung und darum, den eigenen Körper zu spüren. Aus der Forschung wissen wir: Wenn wir unseren Körper intensiver spüren, entwickeln wir eine bessere Beziehung zu ihm und seinen Gefühlen. Dadurch erleben wir das Hier und Jetzt verstärkt und das fördert unsere Zufriedenheit.

Wenn du dich zum ersten Mal mit Meditation beschäftigst oder dir weniger Zeit dafür einräumen möchtest, kannst du vorerst mit der kürzeren Meditation (10 Minuten) starten. Egal ob du schon einmal meditiert hast oder nicht, kannst du dich einfach entspannen und den Anleitungen folgen.

Diese Meditationen, zu denen du durch anklicken der Links unten Zugriff erhältst, eignen sich sehr gut, um sie im Anschluss an dein Training durchzuführen. Nachdem wir uns körperlich angestrengt haben, sind wir zugänglicher für Meditations- und Entspannungstechniken.

Suche dir für die Meditation ein ruhiges Plätzchen. Nimm dir Zeit und achte darauf, dass du nicht gestört wirst, während du dich entspannst. Du sollst dich einzig und allein auf dich und deinen Körper konzentrieren. Das wird an einigen Tagen besser klappen als an anderen. Das ist ganz normal. Sei gewiss, dass du dir in jedem Fall etwas Gutes damit tust.

Meditation Tiefenentspannung (10 Min.)
Meditation Tiefenentspannung & Gesundheit aktivieren (20 Min.)

SCHLUSSWORT

"Wer ein Ziel hat, schlägt eine Richtung ein. Wer eine Richtung einschlägt, findet einen Weg. Wer einen Weg geht, hat eine Mission."

Seit langer Zeit träume ich davon, einen Split Guide zu schreiben, um Menschen dazu zu bewegen, sich zu bewegen. Denn mit einem konkreten Ziel, lässt sich der Weg besser finden und man hat immer einen Grund, sich zu bewegen.

Menschen zu bewegen – das ist meine Mission. Mit Leidenschaft gehe ich meinen Weg und freue mich über jeden Einzelnen, dem ich dazu verhelfen darf, die Beziehung zum eigenen Körper zu stärken und das herauszuholen, was in ihm steckt.

Stretching hat für uns nicht nur körperliche Gesundheit im Sinn, sondern trägt erheblich zu unserer psychischen Gesundheit bei. Es hat großen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und damit auf unsere allgemeine Stimmungslage und Befindlichkeit. Stretching hat mich persönlich in meinem Körperbewusstsein, meiner Haltung und meiner Ausstrahlung geprägt. Ich möchte dieses Glück niemandem vorenthalten, sondern an alle weitergeben, die dafür offen sind und ähnliche Vorzüge daraus ziehen können.

Ich hoffe, das Lesen dieses Split Guides hat dich auf unterhaltsame Weise schlauer gemacht, als du es vorher warst. Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Spaß bei deiner Reise zum Spagat! Folgende Leitsätze möchte ich dir noch mit auf den Weg geben:

Gehe dein Ziel mit Leichtigkeit und Freude an!

Sei gut zu dir und deinem Körper!

Feiere jeden Millimeter!

Happy Stretching :)

Fee