GU MULTIMEDIA

Stefan Rieth

Das neue Stretching

Fit und beschwerdefrei mit Functional Training

GU

folgenden Seiten auf den Grund gegangen.

DAS GEFÜHL BEIM »NEUEN STRETCHING«

Wie fühlt sich Ihr Körper unmittelbar nach einem klasischen Trainingsprogramm an Geräten an? Wohlig geschafft, gut durchblutet, aufgepumpt, voluminös? Sicherlich. Aber auch stabiler, leistungsfähiger und beflügelt? Beim »neuen Stretching«

werden Sie rasch spüren, dass etwas anders ist. Es stellt sich sofort nach dem Training eine spürbar verbesserte Stabilität Ihrer großen Gelenke ein. Alltägliche Bewegungsmuster gehen nach einer Zeit leichter. Sie werden sichtbar aufrechter stehen und gehen und Ihre Körpermitte als stabiler wahrnehmen. Sie werden das Gefühl haben, sämtliche Muskeln feiner abgestimmt ansteuern zu können. Direkt nach den ersten Trainingsstunden sind Sie vielleicht sehr müde, denn Ihr Organismus ist damit beschäftigt, die neuen Reize zu verarbeiten. Bald jedoch brauchen Sie für Ihre Alltagsaktivitäten und Ihren Sport deutlich weniger Kraft, Sie erleben eine größere

Leistungsfähigkeit in allen Bereichen. Ihr Bewegungsspektrum wird sich durch die verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer merklich erweitern. Da Sie bei diesem besonderen Trainingsprogramm in jeder Übung eine große Zahl von Muskeln gleichzeitig beanspruchen, verbrauchen Sie zudem mehr Kalorien als beim klassischen Training. Sollten Sie also Körperformung und Gewichtsverlust im Sinn haben, klappt dies in Verbindung mit dem »neuen Stretching« umso leichter.

Die vielfältigen Quellen

Einige der Übungen in diesem Buch werden Ihnen bekannt vorkommen. Sie

entstammen anderen Konzepten wie dem Yoga, dem Pilates oder dem Feldenkrais und wurden wegen ihres erprobten Nutzens für unsere Bedürfnisse entlehnt und modifiziert. Generell hat das funktionell ausgerichtete Training die Mehrzahl seiner Grundgedanken aus therapeutischen Konzepten: aus der Physiotherapie, der Funktionellen Bewegungslehre, der Manuellen Therapie. Das »neue Stretching« kombiniert diese Ansätze außerdem mit Elementen der Osteopathie.

Ein Re-Import

Vielleicht erinnern Sie sich, dass das Funktionelle Training mit viel Rummel

zur Vorbereitung der Nationalspieler bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 thematisiert wurde. Dabei hatten sich ähnliche Trainingsmethoden in anderen Sportarten wie Handball, Basketball oder Hockey bereits durchgesetzt. Der Re-Import der in der europäischen Physiotherapie schon Jahrzehnte geltenden Prinzipen musste wie so oft erst als Trend aus den USA kommen. Der größte Verdienst der dortigen Fitnesstrainer und Pioniere in Sachen Functional Training bestand darin, diese Erkenntnisse konsequent in den Sport zu überführen. Dies hatten (Physio-)Therapeuten speziell in Deutschland lange Zeit versäumt. Viele der amerikanischen Autoren, die