



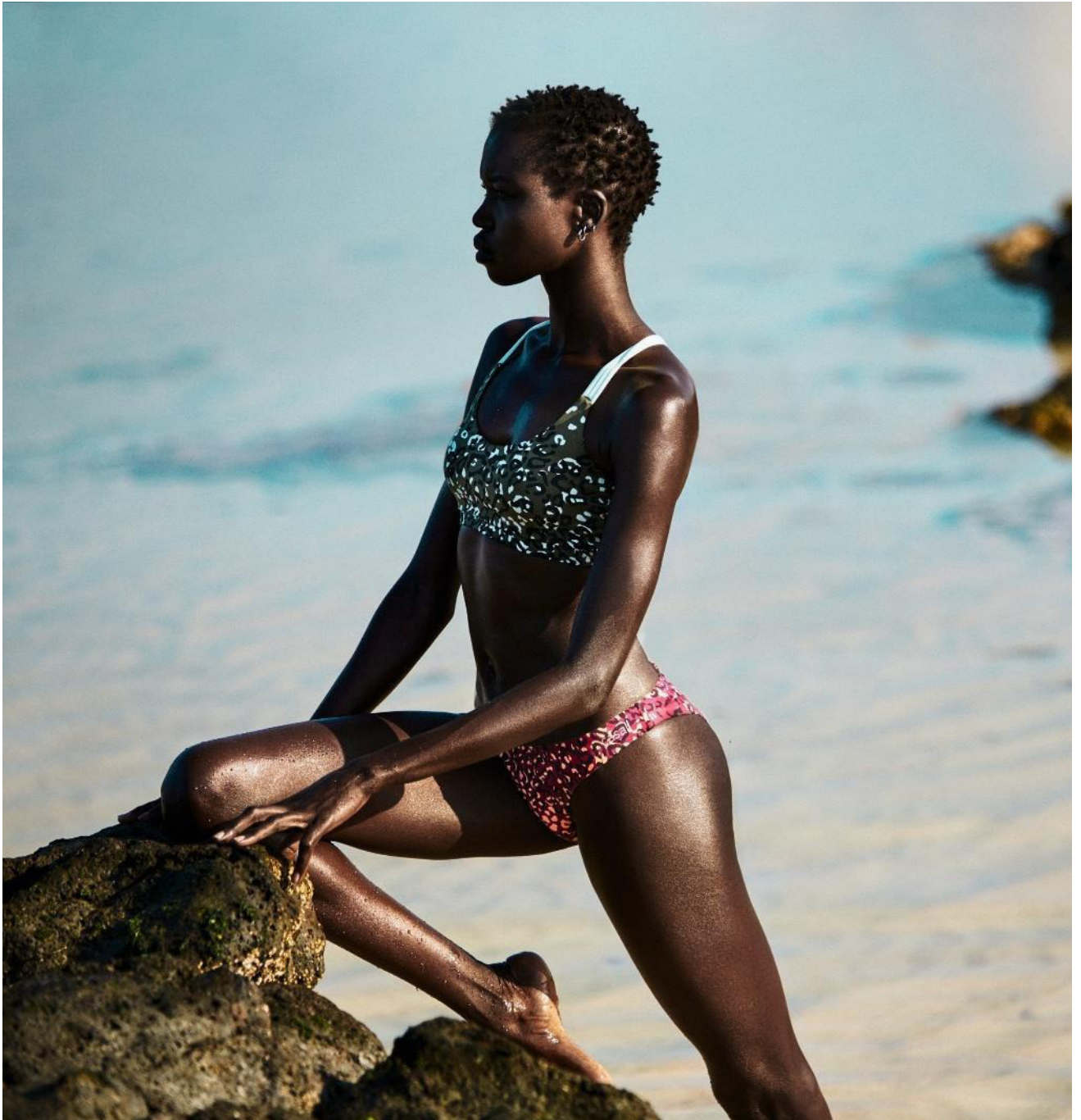


# LANG MACHEN

Am Strand nur  
faulenzten war gestern!

Mit STRETCHING

machen Sie (sich) eine  
bessere FIGUR



## SO MACHEN SIE SICH LOCKER

Warmer Sand unter den Füßen, Sonne auf der Haut, ein traumhafter Ausblick... Dieses Setting ist zu schön, um sich den ganzen Tag nur auf dem Liegestuhl zu reckeln. Viel zeitgeistiger wäre da eine kleine Dehneinheit! „Mit regelmäßigem Stretching werden Sie auf lange Sicht beweglicher. In Kombination mit Krafttraining kann Dehnen die Haltung verbessern. Und auch das kurzfristige Wohlfühlgefühl sollte man keinesfalls unterschätzen“, erklärt Tanja Krodel, Chefin des Münchner Boutiquestudios „Studio.12“ ([studio12-munich.com](http://studio12-munich.com)). Dabei kann entweder statisch gedehnt werden, indem eine Stellung für kurze Zeit gehalten wird, oder dynamisch, indem man in dieser Position kontrolliert wippt.



ÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN

**NACKEN:** Rechte Hand von hinten auf den linken unteren Rücken legen. Kopf nach unten neigen und langsam über die rechte Schulter schauen. Mit links wiederholen.

**RÜCKEN:** Breitbeinig auf einen (Liege-)Stuhl setzen. Oberkörper locker zwischen die Beine fallen lassen.

**HÜFTE:** Schulterbreit hinstellen und den rechten Fuß mit der rechten Hand zum Po ziehen. Für einige Sekunden halten. Danach mit dem linken Fuß wiederholen.

## WARM-UP IM SONNENSCHN

Falls Sie im Urlaub noch mehr Action wollen, können Sie Dehnübungen auch mit einem Workout verknüpfen und perfekt in das Warm-up oder den Cool-down integrieren. Ob Sie Ihren Körper vor oder nach dem Auspowern lockern sollten, hängt dabei vom Training ab: Bei Kraft- und Schnellsport, wie zum Beispiel Beachvolleyball oder Laufen, möchte man direkt loslegen und Gas geben. Da bietet sich das Dehnen hinterher sehr gut als Regenerationseinheit an. Tänzer und Yogis wiederum brauchen mehr Agilität, da passen sanfte Dehnbewegungen ideal in das Warm-up-Programm. Aber: „Stretchen ersetzt das Aufwärmen nicht, es ist lediglich ein Teil davon“, betont die Fitnessexpertin Tanja Krodell.





## FASZIEN TRAINING GEGEN MUSKELKATER

Doch ob statisch oder dynamisch, vor oder nach dem Fitnessstraining: Dehnen schützt leider nicht vor Muskelkater – das belegen wissenschaftliche Studien. Aber auch hierfür hat Trainerin Krodel einen Tipp: „Die einfachste Methode, um Muskelkater und Verspannungen zu lösen und vorzubeugen, ist die Massage mit einer Faszienrolle. Durch das Darüberrollen wird das Gewebe um die Muskeln herum gelockert und gleichzeitig die Durchblutung angeregt.“ Für Reisen oder das Büro eignet sich auch prima ein Mini-Faszienball, mit dem Sie gezielt kleinere Stellen behandeln können. Und Sie werden sehen: So entspannt schmeckt der Cocktail an der Strandbar noch viel besser ...