

Dein exklusiver

SPAGAT GUIDE



Sisera Stretching

Wie du von deinem Start und deinem aktuellen Level..
(egal wo das gerade ist)



..dein Damenspagat Ziel erreichen wirst!



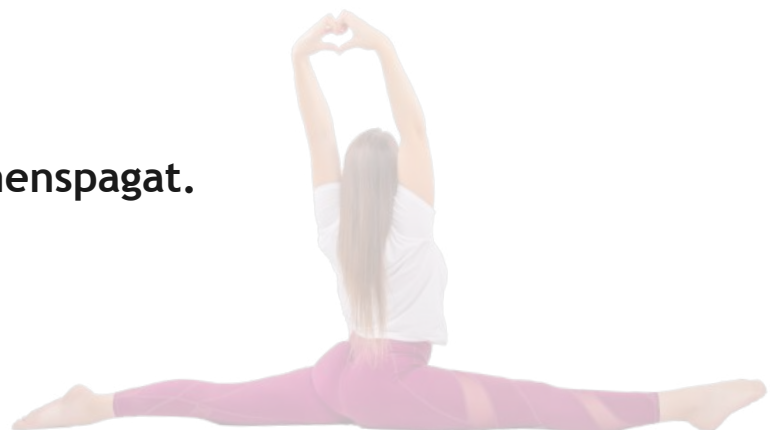
Der Damenspagat ist ein Ziel von vielen und manche empfinden es wohl auch als ein Ding der Unmöglichkeit. So war es auch für mich! Aber der Damenspagat ist so viel mehr als nur unmöglich, er ist wunderschön, am Boden, in der Luft, an der Pole oder verbunden mit akrobatischen Elementen, einen Damenspagat 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 mehr Beweglichkeit und eine bessere Körperwahrnehmung, Verletzungen vermeiden und dadurch langfristig besser und mehr Erfolge erzielen. Auch beim Tanz sehen deine Bewegungen leichter und noch faszinierender aus, außerdem wirst du effizient Kraft aufbauen und mit einem gezielten Flexibilitätstraining, dein gesamtes Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Immunsystem stärken.

- › Was ist wichtig beim Spagat und auf was sollte unbedingt geachtet werden?
- › Wie soll ich am besten beginnen und was kann mir helfen eine Routine zu finden?
- › Wie oft soll ich für mein Ziel stretchen?

All diese Informationen, und noch viel mehr, habe ich für dich vorbereitet und genau darum geht es in diesem kostenlosen Spagat Guide!

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 möglich, doch das ist der klassische passive Damenspagat, der das erstmalige Etappenziel sein kann und dann geht es weiter Richtung Überspagate, Standspagat und vieles mehr.

Die 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 in deinem jetzigen Fall das Erreichen des Damenspagats, der erste Touchdown oder zB. ein aktiver Split = einen Spagat halten aus eigener Muskelkraft, ohne Widerstand des Bodens.

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 einer Seite, oder auch auf beiden Seiten (einmal linkes Bein vorne und einmal das rechte Bein vorne), im Damenspagat sitzen und den Boden komplett berühren oder zB. meinen ersten Touchdown erlebt haben.

Eine weitere Möglichkeit: Setze dir ein spezifisches Trainingsziel! Du kannst dir auch ein Trainingsziel setzen, welches noch mehr Disziplin fordert und dein Körper wird dich mit einem Ergebnis 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 zuvor gestretcht oder Sport betrieben haben (so wie ich), werden für ihr Ziel eventuell 1-3 Jahre oder länger Zeit benötigen. Wichtig: don't rush, wenn dein Körper bereit ist für einen Spagat und du bereit bist diszipliniert dafür zu trainieren wird es früher oder später sowieso erreichen.

MEIN DAMENSPAGAT ZIEL

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 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**



Warum sind konkrete Ziele so wichtig?

Irgendwann, nach einigen Monaten Stretching oder vielleicht an faulen Tagen, 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 klare 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 und genau wissen warum du diszipliniert trainierst und fleißig stretcht, dein innerer Hund wird damit keine Chance mehr haben.

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

= Stretchingtime auf der Matte!

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

DEIN ZIEL #1

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.

> 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.

*Dreams don't work,
unless you do!*

GIB DIR ZEIT!

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 Alltagsstress, zur Ruhe zu kommen, du machst Sport, verbindest dich mit deinem Körper. Das stärkt dein Immunsystem und reduziert Stress bereits innerhalb der 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!

Sag doch mal Ja zu dir..

*Jedes Nein
zu jemand anderen
ist ein Ja zu dir.*

Methoden, Routinen, Möglichkeiten

Dann kommen wir gleich zum wohl wichtigsten Punkt für dich:

- › Wie soll ich es denn jetzt am besten angehen?
- › Welche Methoden?
- › Was für eine Routine?
- › Was für Möglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich darf genau das jeder für sich selbst herausfinden, aber man muss tatsächlich mal anfangen und dafür habe ich natürlich einen Tipp für dich: Fokussiere dich auf dein Ziel, den Damenspagat, aber vergiss dabei nicht, dass dein ganzer Körper, deine Muskeln, dein kompletter Bewegungsradius miteinander zusammenhängen, und du auch noch andere Muskelpartien hast. Und da sind wir auch schon beim Thema, denn es heißt nicht, wenn du heute mal nicht gezielt den Damenspagat stretcht, sondern zB. deinen Rückenbereich, dass du dann nicht deinem Ziel näher kommst. Ganz im Gegenteil, der untere Rückenbereich ist auch ein sehr wichtiger Teil des Damenspagats.

Unsere Hüftbeuger setzen direkt beim Hüftgelenk an und führen bis zu deinen Lendenwirbeln und somit in den unteren Rückenbereich. Rücken und Damenspagatübungen lassen sich somit auch perfekt miteinander verbinden, dazu werde ich dir auch noch Übungen zeigen. Denke immer daran, dass unsere gesamten Muskeln miteinander verbunden sind, ansonsten würden wir nicht stehen und gehen können und würden unseren Körper nicht gezielt und bewusst einsetzen können.



Das heißt: Vernachlässige nicht deine anderen Muskelpartien, sondern mache zwischendurch zumindest einmal pro Woche neben deinem fokussierten Spagatstretching auch Fullbody-Stretches oder ein Stretching gezielt für deinen Rücken- und Schulterbereich. Kein Stretching ist umsonst und dein Körper besteht nicht nur aus deiner Hüfte und deinen Beinen.

Learning by Doing

Das ist ein ganz wichtiger Satz, den ich noch einmal wiederholen möchte: Learning by Doing.

Du kannst hier noch länger sitzen, diesen Guide lesen und tausend Ziele aufschreiben, vom Spagat träumen und dir Routinen überlegen. Wenn du nicht ins Tun kommst, wirst du auch nicht in den Spagat kommen. Auch wenn du vorerst noch keine genaue Routine hast, oder noch nicht sicher bist, ob du diese in deinen Alltag integrieren kannst, oder du überhaupt gar nicht so viel planen möchtest - das ist alles völlig okay - Step by Step. - Im Tun wird sich herausstellen, was du dann schlussendlich durchziehen wirst und was nicht.

Du wirst lernen, auf dich und auf deinen Körper zu hören und dadurch wird sich die perfekte Stretchingroutine für dich ergeben. Versuche, dir jetzt nur grob einen Plan zusammenzustellen wobei du denkst, es wäre möglich, diesen für deinen Spagat durchzuziehen, zumindest für den nächsten Monat. Sei außerdem nicht wütend auf dich, wenn du diesen nicht eins zu eins durchziehst.

Wichtig ist, dass du ins Tun kommst und dir selbst die Chance gibst, dich in dein Stretching hineinzufinden, sei flexibel! Vor allem, wenn du zuvor noch nie etwas Derartiges gemacht hast oder auch noch nie gezielt gestretcht hast, gib dir Zeit!



DEIN TO DO:

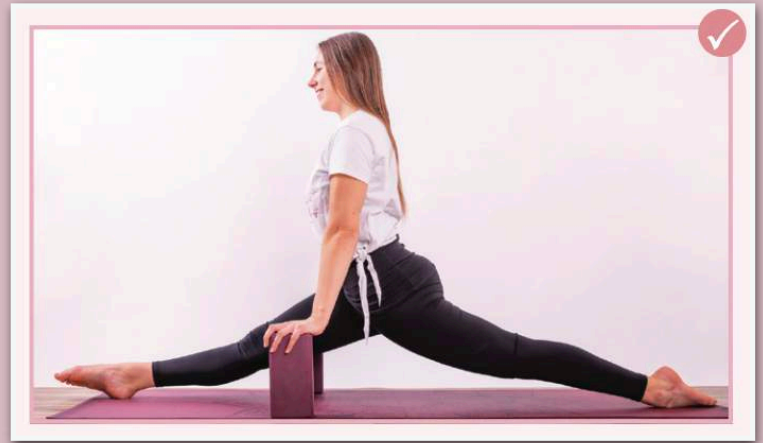
Schreibe dir deine Stretchingroutine für den Monat XYZ jetzt auf und plane den gesamten Monat, Woche für Woche zwischen 3 und 5 Stretchingeinheiten die dich deinem Spagat näher bringen. Trage dies in deinen Kalender ein und ziehe diesen Plan einen gesamten Monat durch!

Die Spagatposition

Der Spagat bzw. die Position selbst zu halten, ist eine Option, um sich dem Damenspagat anzunähern und der Hüfte zu zeigen, in welche Richtung es gehen soll. Es ist allerdings kein Muss oder ein Ziel nach jedem Stretching, in den Spagat zu rutschen. Gerade zu Beginn ist diese Position sehr anstrengend und nur schwer zu halten, gib deinem Körper daher Zeit um diesen Bewegungsradius annehmen zu können. Wenn du ein intensives Stretching hinter dir hast und du bemerkst, dass es an der Zeit ist für ein Cool Down, zwinge dich nicht in den Spagat. Diese Position musst du nicht ständig einnehmen und dahingelangen - das ist die Endposition - und die Basics bringen dich ans Ziel!

Was ist wichtig zu wissen?

Halte die Spagatposition vorerst nur so lange, wie es dir und deinem Körper recht ist. Orientiere dich auch hier an deinen Atemzügen und atme bewusst ruhig und gleichmäßig ein und aus. Halte die Position immer mit Unterstützung deiner Yogablöcke und spanne bewusst deine Beinmuskulatur an.



Die Position selbst ..

Es ist so, als würdest du dein vorderes Bein in dein Hüftgelenk zurückziehen und dein hinteres Bein nach vorne schieben. Ist somit dein rechtes Bein vorne, ziehe es etwas zurück und dein linkes hinteres Bein bzw. dein linker Hüftknochen zieht nach vorne zum rechten Knie, um die Hüftposition relativ gerade zu halten. Dein Knie und der Fußrist des hinteren Beins bleiben stabil auf der Matte positioniert und dein Oberkörper richtet sich nach vorne zu deinem rechten vorderen Bein. Möchtest du noch mehr Spannung in die Position bringen und dich etwas herausfordern, strecke dein hinteres Bein durch und spanne beide Beine fest an.

Korrigiere deine Haltung und vermeide folgende Beispiele:



Wenn du wissen möchtest, ob deine Hüfte in einer optimalen Position steht, kannst du Folgendes kontrollieren:



Kontrolliere zunächst, ob das Knie deines hinteren Beins und dein Fußrücken komplett auf der Matte aufliegen und deine Beine gerade in eine Richtung zeigen. Richte außerdem deinen Oberkörper gerade in Richtung deines vorderen Beins aus und hebe anschließend dein hinteres Bein an. Winkle dein Knie ab und achte darauf, wo deine Zehen hinzeigen.

Zeigen deine Zehen komplett zur Seite, anstatt nach oben zur Decke, dann darfst du deine Hüfte in eine gerade Position bringen und deine Spagatposition korrigieren. Zeigen deine Zehen nach oben zur Decke, ist deine Hüftstellung in einer korrekten Position.

Behalte immer die Kontrolle im Spagat!

Spieler dich nicht mit Wippen oder unkontrolliertem Rein- und Rausrutschen, mit Lockerlassen und ohne viel Nachdenken darin zu verweilen. Der Spagat ist eine fortgeschrittene Dehnposition und auch, wenn man diese schon beherrscht, darf man seinen Körper in die richtige Richtung leiten und kontrolliert an seiner Spannung und Stellung arbeiten.

Häufige Fragen:

Zum Abschluss folgen hier noch ein paar Fragen und meine Antworten darauf.

- › Was sind die wichtigsten Stretches für den Spagat?
- › Was gilt es für dich herauszufinden?
- › Worauf darfst du dich fokussieren?

Du weißt nun, wie du deine Ziele festlegst, dein Training gestaltest und deine Stretchingroutine durchziehst. Jetzt ist es auch wichtig, zu wissen, wie du intensiv auf deinen Körper eingehen kannst, um eventuelle und aktuelle Schwachstellen flexibel und stark zu machen. So zu trainieren, um Verletzungen zu vermeiden und deinem Körper trotzdem auch neue Reize zu geben.

Hamstring Stretches

Im Stehen mit gestreckten Beinen die Zehen zu berühren, das ist doch das Ziel von vielen und vor allem ist es auch gesund für jeden Menschen. Die Vorwärtsbeuge, einer der bekanntesten Stretches, tut jedem Körper gut, ob alt oder jung, und zwar nicht nur, um dem Spagat näherzukommen.

Gerade wenn man täglich mehrere Stunden am Stück sitzt, oder sich bereits im höheren Alter befindet oder auch einfach nur verkürzt im Hüftbereich ist, im unteren Rücken und in der Beinrückseite, ist dieser Stretch sehr wirkungsvoll in allen Ebenen. Wenn du dich täglich nur ein paarmal nach vorne hängen lässt und einen angenehmen Stretch genießt, tut dies deinem Körper langfristig sehr gut.

Für die Hamstrings und somit für dein vorderes Damenspagatbein gibt es noch weitere Übungen und Variationen, wie man diese gezielt stretcht, aktiviert und damit ihren Bewegungsradius erweitert, um schlussendlich in den Damenspagat zu gelangen.

Die Hüftbeuger

Hip Flexors - dein hinteres Spagatbein und ein weiterer wichtiger Part für dein hinteres Spagatbein: deine Hüftbeuger. Sie starten in der Hüfte und führen bis zu deinen Lendenwirbeln, das bedeutet hier spielt auch dein unterer Rückenbereich eine große Rolle. Um aufrecht und bequem im Spagat sitzen zu können, ist es wichtig, dass die Kraft und Flexibilität in den Hüftbeugern vorhanden ist. Passiv-Aktive-Sretches wie z. B. im Ausfallschritt helfen dir, um diesen Bereich zu dehnen und zu kräftigen. Hüftbeuger-Stretches lassen dich außerdem auch deinen Needlescale- und Brückenzielen näherkommen, da sich eben auch deine Rückbeugen dadurch verbessern werden. Außerdem wollen wir anschließend auch unser hinteres Bein schnappen und die Zehen am besten zu unserer Nasenspitze führen. Ja das ist möglich, und auch du wirst es früher oder später schaffen!

Du kannst dein Stretching gut durchmischen, indem du gezielte Einheiten für deine Beinrückseite oder Hüftbeuger durchführst, und auch gemischte, indem du immer wieder zwischen den verschiedenen Bereichen wechselst oder auch Ganzkörper Stretches durchführst. **Beides ist sinnvoll.**



Die Übungen müssen nicht immer dieselben sein und können auch gewechselt oder gesteigert werden. Das Gefühl dafür wirst du nach einiger Zeit entwickeln, sobald du deine Spagatroutine regelmäßig durchziehst.

Aktive Flexibilität

Aktive Übungen sind ebenfalls der Grundbaustein des Spagats. Ohne Kraft, aktive Flexibilität, Stabilität - kein Schutz für Gelenke, Bänder, Sehnen & Co. Kraftübungen in Form von aktiven Flexibilitätsübungen dürfen in deiner Stretchingroutine zukünftig immer einen Platz finden.

Genau, das sind alle die Dehnübungen, die du aktiv mittels Kraft ohne Unterstützung von Schwerkraft, Bändern, Partner & Co. übst. Denn erst, wenn deine Hüfte bereit ist, einen starken und sicheren Spagat zu machen, hast du auch lange etwas davon.

Langfristige Flexibilitätserweiterung = living the flexy way of life!

Finde deine Schwachstelle und beseitige sie - passe sie an deine Stärke an = stretche auch das, was dir noch schwer fällt. Dann wirst du deinem Spagat näherkommen oder auch einen Überspagat wie in deinen Träumen anstreben können. Wie du deine aktuelle Schwachstelle einfach herausfinden kannst? Filme dich am besten, wie du in die Spagatposition hineinrutschst. Positioniere dein Handy in eine Ecke oder mache es so wie ich, lehne es an eine Trinkflasche an, drücke auf Videoaufnahme und sieh dir nachträglich deinen Rutsch in den Spagat an.

Nicht vergessen: Stütze dich auf Yogablöcken ab, um die optimale und korrekt ausgeführte Spagatposition zu halten.

Achte dabei auf Folgendes:

- › Wo zieht es bei mir am meisten?
- › Spüre ich den Dehnschmerz intensiver am vorderen, hinteren Spagatbein oder direkt im Gelenk in der Hüfte?
- › Oder im unteren Rücken?
- › Oder kannst du es noch nicht wahrnehmen und es zieht einfach alles und gefühlt überall?

Eventuell merkst du gleich anhand des Dehnschmerzes, wo deine aktuelle Schwach- stelle liegt. Ob es eher dein vorderes oder hinteres Spagatbein ist und mit welchen Stretches du ihm entgegenwirken kannst. Wenn es noch ein sehr intensiver Stretch ist, und du es noch nicht wirklich wahrnehmen kannst, gib dir etwas Zeit, um intensiver in deinen Körper hineinzuspüren, das kommt alles noch!

- › Kann ich mein vorderes Bein ganz durchstrecken?
- › Kann ich mein hinteres Bein ganz durchstrecken?
- › Spüre ich, bei welchem Bein es einen Bedarf gibt, flexibler zu werden?
- › Ist es meine Beinrückseite oder sind es meine Hüftbeuger (das hintere Spagatbein), welche mehr Aufmerksamkeit benötigen?
- › Welchem der beiden Beine fällt es leichter, sich zu strecken?
- › Wo spüre ich die Dehnung am intensivsten?

Dort liegt der Bedarf, den Hauptfokus zu legen.

- › **Fällt mir das Aufrichten des Oberkörpers trotz der Yogablöcke noch schwer?**

Dann darfst du dich vermutlich mehr auf dein hinteres Spagatbein, auf deine Hüftbeuger und auch auf deinen unteren Rückenbereich fokussieren. Je besser dieser Bereich sowohl aktiv als auch passiv gestretcht und gestärkt wird, desto gerader wird dein Oberkörper und du wirst aufrechter sitzen können.

- › Merkst du, dass deine Hüfte sich generell schwer öffnet?
- › Nimmst du den Stretch eher im Gelenk direkt wahr?

Gehe es langsam an und bereite deine Hüfte Schritt für Schritt auf diesen Bewegungsradius vor - gib dir Zeit! Mobilityübungen und Hip Openers helfen in diesem Fall. Nicht nur beim Damenspagat, sondern auch beim Herrenspagat Übungen durchführen und abwechslungsreiche Übungen/Einheiten zur Routine machen

Good Side **VS. BAD SIDE**

Gerade beim Damenspagat ist es häufig so, dass man die eine Seite regelrecht verflucht und mit „Bad Side“ oder „schlechtes Bein“ bewertet und dann vielleicht sogar etwas vernachlässigt.

Ich möchte dir einen besonderen Tipp mitgeben, wenn du dich gerade angesprochen fühlst und deiner Bad Side vielleicht sogar weniger Aufmerksamkeit beim Stretching schenkst, als du es bei deiner Good Side tust. Ich persönlich kenne das übrigens zu gut aus früheren Zeiten, also keine Panik, das Ganze kannst du ganz easy ändern. Du bewertest diese Dinge nur in deinem Kopf so und diesen Gedanken kannst du tatsächlich auch einfach loslassen oder durch einen neuen ersetzen.

Ich sage bewusst nur noch die zweite Seite oder auch die zweitbeste Seite! Klar, unser Körper ist nicht zu 100 Prozent auf beiden Seiten identisch und du wirst immer einen Unterschied spüren. Das ist genauso wie beim Schreiben, viele Menschen schreiben mit einer Hand besser als mit der anderen. Vor allem, weil man die eine Hand nie zum Schreiben verwendet und dann ist klar, dass es auch nicht besser werden kann. Man sagt einfach Rechtshänder oder Linkshänder, du kannst auch einfach beim Spagat deine Seite mit rechts oder links bezeichnen, anstatt mit gut oder schlecht.

Ein Gewohnheitscrash an dieser Stelle: Gib auch mal deinem Gehirn bewusst neue Reize und putze dir einfach mal die Zähne mit der anderen Hand. Das ist sehr interessant und amüsant und für unser Gehirn im ersten Moment sehr herausfordernd.



Es gibt Tage, an denen ist man einfach in Gedanken, stretcht vor sich hin (weil es schon so zur Gewohnheit geworden ist) und es ist einem überhaupt nicht bewusst, dass gerade die schlechte Seite dran ist und plötzlich fühlt es sich in der Position an, als wäre es die gute Seite.

Als ich das für mich herausgefunden und mir Schritt für Schritt abtrainiert habe, hat sich plötzlich meine andere Seite des Spagats enorm verbessert und ich saß in einem Überspagat mit zwei Yogablöcken. Und das, obwohl dies meine verletzte Seite war und ich immer sehr vorsichtig gestretcht habe. Bei mir war die Verletzung jedoch schon längst vergangen und geheilt, doch im Kopf habe ich diesen Gedanken plus die schlechte Seite noch nicht loslassen können. Als ich das getan habe, zeigte sich, **dass die schlechte Seite doch gar nicht so schlecht ist, wie ich dachte!**

Denn es beginnt alles im Kopf. Achte mal ganz bewusst darauf, wie oft du den Fokus auf das „Schlechte“ legst, statt dass du deiner zweiten Seite einfach mal die Chance gibst, besser zu werden!

**Its not a bad side
just a bad thought!**

**Verändere deine Gedanken
und es wird deine Welt verändern.**

Endzusammenfassung:

- › Setze dir konkrete Ziele für dein Spagatziel!
- › Learning by Doing: Finde deine Stretchingroutine!
- › Intensive, abwechslungsreiche und gezielte Stretchingeinheiten sind wichtig!
- › Gib deinem Körper Zeit und Übung, um ans Ziel zu kommen!

*Change your thoughts and
you will change your world!*

www.sisers-stretching.at

