

[Zur Hauptseite](#)

Dehnungsübungen - Stretching

Warum Dehnen?

1.) Verbesserung der Beweglichkeit und dadurch Erweiterung der Bewegungsamplitude.

Die Beweglichkeit ist eine Säule der Schnelligkeit. Siehe "Die drei Säulen der Schnelligkeit"

2.) Verringerung des Verletzungsrisikos

3.) Verbesserte Regeneration

Gut gedehnte Menschen haben auch im Alter ein jugendliches Erscheinungsbild.

Zum Verständnis: Der Dehnungsreflex und die autogene Hemmung

Muskelspindeln und Sehnenspindeln sind Sensoren zum Schutz vor Überdehnung. Bei der Dehnung einer Muskelfaser lösen die Muskelspindel über einen einfachen Reflexbogen, d. h. direkt an das Rückenmark ohne Einbeziehung des Gehirns, den sogenannten Dehnungsreflex aus. Dieser Reflex führt zu einer Kontraktion des betreffenden Muskels. Wird die Dehnung z. B. durch einen äußeren Widerstand noch verstärkt treten die etwas trägeren Sehnenspindeln in Aktion. Im Gegensatz zu den Muskelspindeln bewirken diese jedoch eine Hemmung (autogene Hemmung), und der Muskel erschlafft. So wird dem Muskel eine gewisse Dehnungsreserve gegeben bevor er reißt. Bei ungenügender Beweglichkeit sinkt die Reizschwelle der Sensoren, die Muskeln reagieren auf jede ungewohnte Dehnung sehr empfindlich. Die Folge ist, man wird steif und unbeweglich. Oft genug wird durch eine geringe Überdehnung der Dehnreflex ausgelöst und eine Zerrung, im schlimmsten Fall, ein Muskelriss am Sehnenansatz sind das Ergebnis.

Durch gezieltes Dehnen wird die Reizschwelle der Reflexmechanismen erhöht, deren Zusammenspiel verbessert, und der Muskel geschmeidig gemacht.

Wie werden die Übungen durchgeführt?

1.) Der Muskel wird bis zur vorläufigen Ermüdung so weit es geht gedehnt. (ca. 15 - 20 Sekunden)

2.) Dann wird gegen den Widerstand, z. B. der haltenden Hand, oder der Unterlage, der Muskel angespannt.

(ca. 6 - 8 Sekunden)

3.) Die Spannung wird für ca. 3 - 4 Sekunden gelöst, ohne jedoch die Gelenkstellung zu verändern.

4.) Jetzt wird noch einmal soweit es geht nachgedehnt, und die Endposition für ca. 8 Sekunden gehalten.

Alle Übungen sind langsam, statisch, ohne federn und wippen durchzuführen.

Welche Übungen sind für den Läufer am wichtigsten?

λ Übung für die Beinbeuger

Dabei wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Legen Sie die Ferse auf einem erhöhten Ort (z. B. Stuhl, Zaun, etc.) ab. Das Knie wird nicht ganz durchgedrückt. Beugen Sie nun der Oberkörper weit nach vorne, die Nase Richtung Knie, die Hände zum Fußgelenk.



λ Übung für die Beinstrecker

Dabei wird die vordere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie sich eventuell fest um das Gleichgewicht zu halten. Winkeln Sie ein Bein an, umfassen den Spann mit der Hand. Ziehen Sie den Fuß weit zum Gesäß. Achten Sie dabei darauf dass die Pobacken und Bauchmuskeln angespannt sind. Das Knie bleibt nahe am Standbein (nicht ausweichen).



λ Übung für die Wade

Dabei wird die Wade und die Achillessehne gedehnt. Diese Übung beugt vielen Knie und Achillessehnen beschwerden vor. Lehnen Sie sich entweder aus der Schrittstellung oder, die intensivere Form Beidbeinig, schräg entgegen einer Wand, einen Baum oder ein Verkehrsschild. Beide Fersen bleiben auf dem Boden. Halten Sie die Pobacken und die Bauchmuskeln angespannt und schieben Sie die Hüfte nach vorne.



λ Übung für den großen Laufmuskel (Gesäß) und Ischiasbereich

Dabei wird das Gesäß, der Rücken- und der Ischiasbereich gedehnt. Diese Übung ist auch sehr gut geeignet um Ischiasbeschwerden vorzubeugen. Sie stellen sich beidbeinig, etwa schulterbreit hin. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und lassen Sie erst mal die Schwerkraft wirken. Der Kopf zeigt unten. Fassen Sie mit den Händen die Knöchel an und verstärken Sie dadurch den Zug.

λ Übung zur Dehnung der Adduktoren

Dabei wird die innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Stellen Sie sich dreifach, hüftbreit auf. Verschieben Sie den Körperschwerpunkt zur Seite, jedoch nicht über das Knie des Standbeines. Die Pobacken und die Bauchmuskeln werden wieder angespannt. Die Hände können in der Hüfte abgelegt werden. Wichtig ist dabei auch auf eine parallele Fußstellung zu achten.

Diese Übungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem die Übungen 1.) bis 3.) sollten unbedingt nach dem Laufen gemacht werden. Je höher der Trainingsumfang desto kräftiger sollte auch gedehnt werden. Es gehören zu ganzheitlichen Gesunderhaltung natürlich auch Übungen des Oberkörpers, des Rumpfes usw. die aber hier nicht behandelt werden können, um den Rahmen dieser Seite nicht zu sprengen.

Wie oft und wie stark soll ich dehnen?
und heftig!

Oft und sanft, statt 1

"Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch
anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch
tun."

(Goethe)

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite