

Muskelpflege vom Feinsten

Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich, und regelmässiges Dehnen gehört zum Laufsport wie das Zähneputzen zum Alltag. Anita Brägger zeigt Ihnen ein Stretching-Programm für den ganzen Körper.

VON ANDREAS GONSETH

Die Bedeutung des Dehnens ist gross – und wird oft unterschätzt. Stretching sollte zum Repertoire eines jeden Spitzen- und Breitensportlers gehören. Es wird angewendet zum Aufwärmen, zur Vorbeugung von Sportverletzungen, zur Leistungssteigerung, nach einer Verletzung, und zur Regeneration. Stretching pflegt unsere Muskeln. Gerade auch Läufer sollten bedenken, dass sie zwar Sport treiben und dies der Gesundheit nur förderlich ist, dass aber der Laufsport an sich eine relativ einseitige Belastung darstellt und unser natürliches Gleichgewicht des Körpers und der Muskulatur gestört werden kann, wenn nicht begleitende Massnahmen – wie eben Stretching – durchgeführt werden.

Ein Muskel kann seine Kraft nur dann maximal für die Bewegung einsetzen, wenn er nicht verkürzt, d. h. in seiner Dehnfähigkeit nicht eingeschränkt ist, und wenn er einen optimalen Spannungszustand vorweist. Flexible Muskeln sind mit Stretching leistungsfähiger und auch verletzungsresistenter. Fühlt sich der Bewegungsapparat steif an und schmerzen die Muskeln beim Anspannen, kann Stretching an der richtigen Stelle Linderung verschaffen. Stretching kann sowohl vor oder nach einem Training, aber auch als eigenständige Einheit durchgeführt werden. Dabei ist es nicht

unbedingt entscheidend, welche Übungen ausgeführt werden, sondern vielmehr, dass überhaupt regelmässig die verschiedenen Muskelgruppen gedehnt werden. Man unterscheidet in:

Statisches Stretching

Um Muskelverkürzungen vorzubeugen, wird die Dehnung statisch – d. h. ohne zu wippen – und über längere Zeit (30–60 Sekunden) ausgeführt. Das statische Dehnen sollte regelmässig durchgeführt werden (nach dem Training, im Alltag, Zu Hause, im Bus, Tram usw.). Bei einer vorhandenen Muskelverkürzung kann auch mehrmals tägliches Dehnen notwendig werden. Auch zum Auslaufen nach einem Training gehört das statische Stretching, um den Spannungszustand der Muskulatur wieder zu normalisieren. Dabei wird eine Position eingenommen, in der ein Zug – aber kein Schmerz – im Muskel spürbar ist. Diese Position wird rund 30 Sekunden gehalten.

Dynamisches Stretching

Ziel eines guten Aufwärmens ist die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln sollten in einen optimalen Spannungszustand gebracht werden, um genügend Kraft entwickeln zu können. Deshalb sollte bei

aktiven Belastungen wie z. B. dem Laufsport nicht vor, sondern erst nach dem Training statisch gedehnt werden. Vor dem Training kann man sich entweder mit einem kleinen Aufwärmprogramm in Schwung bringen oder aber dynamische Stretchingübungen durchführen. Dabei wird der Muskel wie beim statischen Stretching in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 wippende Bewegungen ausgeführt. Dies erinnert uns etwas an die Gymnastikübungen, die unsere Turnväter bereits vor 50 Jahren durchgeführt haben...

Auf der folgenden Doppelseite stellen wir Ihnen ein Musterprogramm vor mit 8 verschiedenen Übungen für alle Muskelgruppen. Anita Brägger, mehrfache Schweizer Meisterin über 800 m, zeigt Ihnen, wie Sie die Übungen ausführen müssen.

Die wichtigsten Stretching-Regeln

- ◆ Nicht schnell und heftig dehnen, sondern immer mit Ruhe, Zeit und Bedacht.
- ◆ Bleiben Sie rund 30–60 Sekunden in der Dehnposition und erfühlen Sie Ihre persönliche Dehnmenge. Dehnen Sie immer beide Seiten.
- ◆ Stretching soll keine Schmerzen bereiten, sondern eine angenehme Anspannung darstellen. Die Muskulatur ist unter Schmerz nicht in der Lage, zu entspannen. Die Dehnung verliert dadurch ihre Wirkung.
- ◆ Achten Sie auf eine korrekte Bewegungsabführung und eine optimale Endposition in der Dehnung.
- ◆ Stretching sollte regelmässig durchgeführt werden, nur dann entfaltet es die pflegende Wirkung auf die Muskulatur.

Gesässmuskulatur

Ein Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Das andere Bein wird angewinkelt darüber gestellt. Wird das linke Bein angewinkelt, so wird der Oberkörper nach links abgedreht, wird das rechte Bein angewinkelt, wird der Oberkörper nach rechts gedreht. Das angewinkelte Bein wird mit dem gegenüberliegenden Arm nach hinten gedrückt, bis die Dehnung spürbar ist.

Zu beachten: Rücken gerade halten, Blick geradeaus, Bein gestreckt auf dem Boden.



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Auf den Rücken liegen. Ein Bein hochhalten und mit den Händen die Kniekehle fassen. Bein hochziehen, bis die Dehnung spürbar ist.

Zu beachten: Fuss locker lassen, Bein am Boden bleibt gestreckt, Blick zur Decke gerichtet.



Seitliche Rumpfmuskulatur

Mit Beinen verschränkt auf dem Boden stehen. Mit einem Arm nach hoch oben ziehen (auf die Seite des vorderen Beines), anderer Arm aufgestützt.

Zu beachten: Hüfte bleibt stabil und weicht nicht zur Seite aus. Arm wird nach oben gezogen und nicht zu stark auf die Seite.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung sitzend mit Fusssohlen aneinander. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit den Knien in Richtung Boden drücken. Die Dehnung erfolgt dann auf der Innenseite der Oberschenkel.

Zu beachten: Aufrechter Rücken, Brust aufgerichtet, Blick nach vorne gerichtet.



Schulter- und Armmuskulatur

Breitbeiniger Zweibeinstand leicht in den Knien. Hände hinter dem Rücken fassen und die möglichst gestreckten Arme nach hinten oben drücken.

Zu beachten: Oberkörper aufrecht, Blick geradeaus, Arme gestreckt.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausfallschritt nach vorne mit angewinkeltem Bein, das zweite Bein hinten auf dem Knie aufgestützt. Mit der Hand am Fussrist fassen und Ferse gegen das Gesäss ziehen. Hüfte bleibt vorne.

Zu beachten: Hohlkreuzstellung vermeiden, Blick geradeaus, Hüfte nach vorne schieben.



Wadenmuskulatur

Gebeugte Ausgangsposition mit aufgestützten Fäusten und einem Bein gestreckt. Das zweite Bein wird hinten auf die Ferse gelegt. Der Zug in der Wade kann verstärkt werden, indem die Ferse in Richtung Boden gedrückt wird und der Körperschwerpunkt mehr nach vorne geschoben wird.

Zu beachten: Bein auf Boden möglichst gestreckt, Ferse gegen den Boden drücken.



Schultermuskulatur

Ein Arm wird gebeugt hinter den Kopf gehalten. Die Hand zieht dabei in Richtung Boden, während die andere Hand zusätzlich die Dehnung mit Druck verstärkt.

Zu beachten: Blick geradeaus, Oberkörper weicht nicht zur Seite aus und bleibt aufrecht.

