

↘ AUFWÄRMEN

Gut gedehnt ist halb gelaufen

Dehnen oder nicht dehnen ist für Ausdauersportler eine akademische Frage. Die einen wollen vor der Trainingseinheit unter keinen Umständen darauf verzichten, die anderen sporteln einfach drauf los. Nach dem Motto: Durch die Bewegung wird der Muskel ja von alleine geschmeidig.

Eines sollte man wissen: Ein gut gedehnter Muskel ist elastischer als ein nicht gedehnter. Er verkraftet auftretende Belastungen leichter und ist damit weniger verletzungsanfällig. Außerdem wirkt ausgiebiges Dehnen der Verkürzung der Muskeln in unserem Körper entgegen.

Wie man merkt, dass Muskeln verkürzt sind? Versuchen Sie einmal, aus dem Stand mit den Händen bei gestreckten Beinen den Boden zu berühren. Verkürzte Muskeln machen sich mit einem stechenden Schmerz an der Oberschenkelrückseite bemerkbar, noch bevor Sie den Boden erreicht haben.

Dehnen hat natürlich auch seine Tücken. Wer ohne langes Training versucht, elegant in den Spagat zu springen, wird mit Sicherheit für längere Zeit komplett auf Sport verzichten müssen und sich statt dessen mit gezerrten Sehnen und Muskeln herumplagen.

Deshalb: Langsam beginnen, in den Körper hineinhorchen und Muskeln wie Sehnen eine echte Chance geben, ihr Dehnungsverhalten zu ändern. Dabei gilt wie immer, dass erst ein regelmäßiges Dehnungstraining wirkliche Erfolge beschert.

Lassen Sie sich mit den folgenden Übungen überzeugen, gut gedehnt ist halb gelaufen.

1 Wadenmuskel und Achillessehne

Lehnen Sie sich mit beiden Händen gegen einen Baum oder ein anderes festes Hindernis und nehmen Sie eine Schrittstellung ein. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt.

Setzen Sie das nach hinten gestreckte Bein gerade auf dem Fußballen auf und senken dann langsam die Ferse nach hinten. Sie bemerken schnell einen Dehnreiz in der Wadenmuskulatur und ein Ziehen im Bereich der Achillessehne.

Die Übung können Sie verstärken, indem Sie das Knie des gestreckten Beins nach hinten-oben drücken.

Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal und wechseln Sie dann auf das andere Bein





2 Rückseitige Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie die Ferse auf eine nicht zu hohe Auflage und lassen Sie das Knie leicht gebeugt. Das andere Bein bleibt gestreckt. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorne. Langsam verspüren Sie ein Ziehen in der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur des gebeugten Beins. Bleiben Sie ein paar Sekunden in der angespannten Position und entlasten Sie dann die Muskulatur. Wiederholen Sie die Übungen 10 bis 15 Mal, und wechseln Sie dann auf das andere Bein.

3 Vorderseitige Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich auf ein Bein und winkeln Sie das andere so weit an, dass Sie es mit beiden Händen am Fußgelenk umfassen können. Nun ziehen Sie mit den Händen das angewinkelte Bein in Richtung Gesäß hoch. Lassen Sie dabei Ihren Oberkörper gerade. Sie verspüren einen Dehneffekt im Bereich der vorderen Oberschenkelmuskulatur, der sich verstärkt, je weiter Sie das Bein nach hinten-oben ziehen. Achten Sie aber darauf, dass das Trainingsbein nicht seitlich abwandert.

Wenn Sie anfänglich Probleme beim einbeinigen Stehen haben, können Sie sich mit einer Hand an einem Baum oder anderen Gegenstand abstützen. Die Übung hilft auch, Ihr Balancegefühl zu trainieren.

Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal und wechseln Sie dann auf das andere Bein.



4 Innenseite der Oberschenkel

Gehen Sie in eine breite Grätsche, verlagern Sie Ihr Gewicht auf die gesamte Sohle und halten Sie den Rücken gerade. Nun beugen Sie ein Bein im Knie ab und verlagern Ihr Gewicht in diese Richtung. Sie verspüren jetzt einen Dehneffekt an der Oberschenkel-Innenseite des gestreckten Beines.

Wiederholen Sie die Beugung des einen Beins 10 Mal und wechseln Sie dann auf die andere Seite.

5 Hüftbeugermuskel

Gehen Sie aus dem Stand in den Ausfallschritt. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt, ohne es seitlich zu drehen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, mit den Händen können Sie sich auf dem gebeugten Bein aufstützen. Nun winkeln Sie das gebeugte Bein weiter an, bis Sie in der Hüfte einen Dehneffekt bemerken.

Wiederholen Sie die Beugebewegung 10 bis 15 Mal und wechseln Sie dann auf das andere Bein.

