



südwest

fit
FOR FUN

Dr. Thomas Wessinghage
Gunnar Ebmeyer

Mein Laufbuch für die ersten 10 Kilometer

- Technik
- Ausrüstung
- Trainingspläne
- Erfahrungsberichte



Dehnen wird erst sinnvoll, wenn der Körper aufgewärmt ist oder seine Belastung schon hinter sich hat. Dann aber sollte ein gezieltes Stretching folgen. Auch am Ende einer Laufereinheit ist der Muskeltonus, die Muskelspannung, erhöht. Wenn Sie die besonders beanspruchten Muskeln dehnen, bereiten Sie schon Ihr nächstes Training vor.

Was passiert beim Stretching?

Bei einer Belastung erhöht sich die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, wenn ihre Grundspannung steigt. Das wissen Athleten; der Zuschauer kann bei Kraft- und Schnelkraftsportarten (Sprint, Gewichtheben usw.) gut beobachten, wie die Sportler vor dem Wettkampf die Muskelspannung erhöhen (Sprünge, psychologische Rituale wie Schreien). Durch sanfte, kontinuierliche Dehnung gelingt es nach der Belastung über Rückkopplungsmechanismen in Muskulatur und Sehnen, die Grundspannung der Muskeln wieder zu verringern. Dadurch verbessert sich die lokale Durchblutung, Erholungsprozesse werden unterstützt. Nicht mehr und nicht weniger.

Für den Freizeitsportler gelten dieselben Prinzipien. Jedes Training beginnt mit einer Aufwärmphase, die für den Jogger beispielsweise darin bestehen kann, dass er langsam losläuft und erst nach zehn bis fünfzehn Minuten seine übliche Geschwindigkeit erreicht. Wer allerdings schnelle Bewegungen oder solche mit hohem Widerstand vor sich hat (Sprint; Rückschlagspiele wie Tennis, Badminton; Mannschaftsspiele wie Fußball, Basketball; Krafttraining usw.), sollte ein separates, sanftes Einlaufen vorschalten.

Paarlaufen

Aus eigenem Antrieb kann sich ein Muskel nur zusammenziehen, nicht aber strecken. Aktives Dehnen ist daher Teil einer jeden Bewegung, bei der Muskeln und Muskelgruppen paarweise zusammenarbeiten. Einer beugt, der andere wird gestreckt – und umgekehrt. Dieses Paar heißt Agonist (»Spieler«) und Antagonist (»Gegenspieler«). Durch einseitige Beanspruchung kann sich ein Muskel oder eine Muskelgruppe verkürzen – z. B. die Brustmuskulatur, wenn Sie stets mit einem leichten Buckel vor dem Computer sitzen. Gleichzeitig kann es zu einer Abschwächung der Gegenspieler an der Brustwirbelsäule kommen. Wird das gestörte Verhältnis zum Dauerzustand, entsteht eine muskuläre Dysbalance. Das ausgetüftelte System, mit dem die beiden Muskeln das Gelenk in Position halten, gerät aus dem Gleichgewicht. Auf Dauer kann dann sogar die Beweglichkeit im betroffenen Gelenk sinken.



Mit regelmäßigem Stretching in Verbindung mit gezielten Kräftigungsübungen bringen Sie Ihren Bewegungsapparat wieder ins Lot. Dehnen allein ist dabei nicht so effektiv wie die Kombination mit dem Krafttraining. So greifen Sie regulierend in ein sehr komplexes System ein und verhindern Folgeschäden aus einem weiteren Nachteil der modernen Lebensweise: der Einseitigkeit unserer Bewegungen.

Sicheres Stretching

Für Läufer hat sich das passiv-statische Dehnen bewährt, da Sie dazu keinen Partner benötigen und es leicht durchzuführen ist. Aus einer Ausgangsstellung wird der Muskel langsam in die Länge gezogen, bis Sie ein leichtes, nicht schmerzhaftes Ziehen spüren, das nach etwa vier Sekunden deutlich nachlässt. Diese Position halten Sie 10 bis 15 Sekunden, bevor Sie die Dehnung langsam wieder lockern. Jede Übung wiederholen Sie 2- bis 3-mal.

Das dynamische Dehnen mit leichtem Nachfedern und sanft wippenden Bewegungen war lange als Krankmacher-Übung verschrien. Ruckartige Bewegungen führen in der Muskulatur nämlich zu einem Reflex, der diese sich wieder kontrahieren lässt. Wenn Sie die Auf-und-ab-Bewegungen der Muskulatur allerdings mit Bedacht ausführen, besteht keine Gefahr.

Tipps fürs richtige Dehnen

- ▶ Dehnen Sie nur, wenn die Muskeln aufgewärmt sind. Für das ruhige Ausdauertraining bedeutet das einfach: hinterher.
- ▶ Atmen Sie beim Dehnen locker weiter. Luft anhalten heißt verkrampfen.
- ▶ Spannen Sie beim Dehnen den Gegenspieler des gedehnten Muskels an.
- ▶ Halten Sie die Dehnposition etwa 10 bis 15 Sekunden lang.
- ▶ Sanfte, langsam wippende Bewegungen sind in Ordnung, nicht aber heftiges Reißen.
- ▶ Beim Dehnen darf kein Schmerz entstehen, lediglich eine nicht unangenehme Spannung in der Muskulatur.

Was für den in der Natur lebenden Menschen an der Tagesordnung war, gerät für den Zivilisationsmenschen zur Seltenheit: Arbeiten über Kopf, Heben und Tragen von Lasten, ausdauernde Bewegungen, Klettern, Springen und viele andere Beanspruchungen, die Bewegungsgeschick erfordern und fördern.

Die zehn besten Dehnübungen

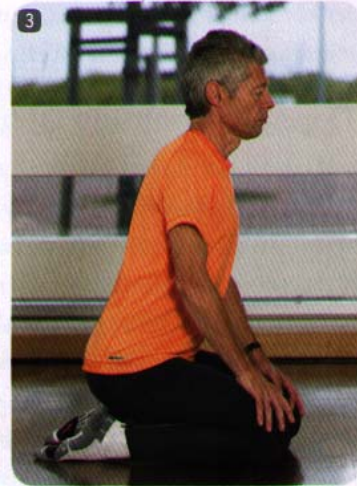
Es ist für die meisten Läufer ausreichend, diejenigen Muskeln nach jedem (!) Training zu dehnen, bei denen sie schnell ein Spannungsgefühl verspüren und deren Dehnung ihnen ein wenig schwerer fällt. Das ganze Programm sollte aber mindestens einmal pro Woche absolviert werden.

1 Zwillingswadenmuskel

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand oder einen Baum. Beugen Sie das vordere Bein, das hintere bleibt gestreckt. Beide Fersen bleiben während der Übung am Boden, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Je weiter Sie sich nach vorn lehnen, desto stärker wird die Dehnung.

2 Schollenmuskel (Wade)

Ausgangsstellung wie vorige Übung. Nun wird der hintere Fuß etwas nach vorn geschoben und das Gesäß leicht nach hinten verlagert. Beugen Sie das hintere Kniegelenk leicht und das hintere obere Sprunggelenk möglichst weit.





3 Vorderer Schienbeinmuskel

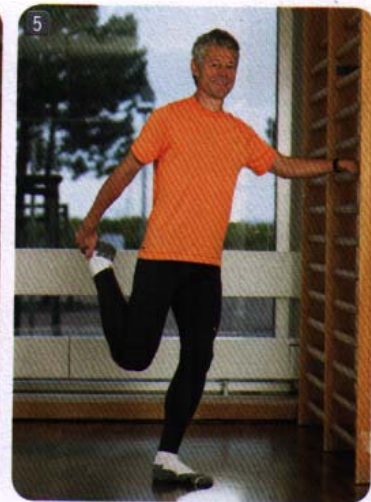
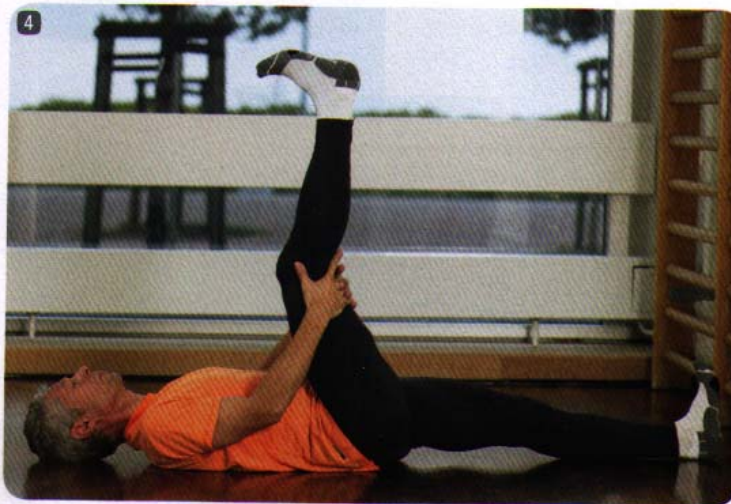
Knien Sie sich hin und senken Sie das Gesäß langsam auf die Fersen ab. Die Fußgelenke sind dabei gestreckt, der Oberkörper bleibt aufrecht. Bei Schmerzen legen Sie ein Kissen oder Handtuch unter die Sprunggelenke oder das Gesäß.

4 Hinterer Oberschenkel

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie ein Bein bei gestrecktem Kniegelenk in die Senkrechte. Das nicht gedehnte Bein bleibt mit gestrecktem Kniegelenk flach auf dem Boden liegen.

5 Vorderer Oberschenkel

Strecken Sie zunächst die Hüfte, d. h., das Spielbein wird nach hinten bewegt. Beugen Sie dann das hintere Knie, umfassen Sie das Sprunggelenk und ziehen Sie die Ferse zum Gesäß. Das gebeugte Bein zeigt dabei schräg nach hinten, Gesäß und Bauch sind angespannt. Bei Balance-Problemen können Sie sich an einem Baum oder an einer Hauswand festhalten.

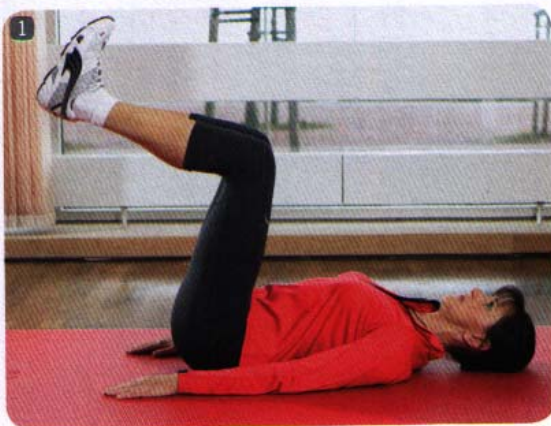


Unterstützendes Krafttraining

Neben dem Stretching gehört auch das Krafttraining zum Komplett-Workout. Aber keine Angst: Niemand erwartet, dass Sie riesige Muskelberge anhäufen, die Ihnen beim Laufen nur im Weg sind. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Bauch- und Rumpfmuskulatur nicht vernachlässigen. Denn um den Rumpf dreht sich alles. Ist die Kraft in Bauch und Rücken zu gering, nehmen die Belastungen auf Wirbelsäule und Becken zu und Schmerzen können die Folge sein. Nebenbei leidet auch die Leistungsfähigkeit.

Die acht besten Kraftübungen

Die Endposition der folgenden Stabilisationsübungen halten Sie jeweils zwischen 10 und 60 Sekunden. Bei den dynamischen Übungen absolvieren Sie jeweils 10 bis 40 Wiederholungen. Mit einer kurzen Pause dazwischen sind drei Durchgänge optimal. Schaffen Sie am Anfang nur einen oder zwei Durchgänge – kein Problem. Sie werden schnell Fortschritte machen. Auf jeden Fall gilt





auch hier, dass der Anfang vorsichtig und zurückhaltend erfolgen sollte. Sonst ist Muskelkater fast unvermeidlich – und der muss nun wirklich nicht sein.

1 Gerade Bauchmuskulatur

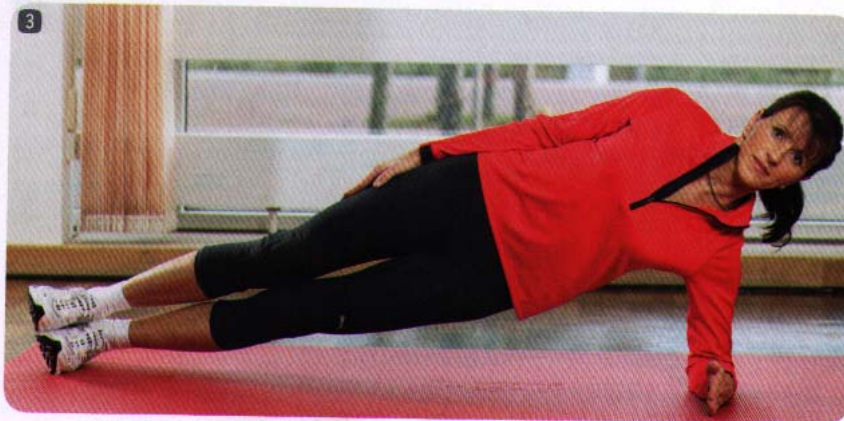
Rückenlage, die Beine sind im Hüft- und Kniegelenk jeweils 90 Grad angewinkelt, die Arme liegen neben dem Körper. Die Lendenwirbelsäule bleibt auf dem Boden, während Sie Oberkörper und Kopf leicht anheben, bis sich der Schultergürtel von Boden löst. Die Füße dabei kräftig in den Boden drücken.

2 Schräge Bauchmuskulatur

Gleiche Ausgangslage wie bei der geraden Bauchmuskulatur. Schieben Sie einen Arm am Bein der gleichen Seite vorbei, während Sie die andere Hand gegen das Knie pressen. Seitenwechsel.

3 Seitliche Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich auf die Seite, der Unterarm liegt vor dem Körper. Drücken Sie sich nun ab, sodass nur noch der Unterarm (oder die Hand) und der äußere Rand des unteren Fußes Bodenkontakt haben. Beine, Hüfte und Oberkörper bilden dabei eine Linie. Seitenwechsel.



Ein großer Vorteil eines wirkungsvollen Kraft-Workouts ist, dass Sie alle wichtigen Muskelgruppen sogar zu Hause kräftigen können. Trainieren Sie einfach mit dem eigenen Körpergewicht.