

Beweglichkeitstraining

Jüngere Untersuchungen zeigen zwar, dass Muskeln durch Dehnen nicht ganz so einfach verlängert werden können, wie ursprünglich angenommen, und sie im Normalfall nach kurzer Zeit wieder die ursprüngliche Länge einnehmen. Eine Verkürzung wird am besten durch gezielte Aktivierung und Kräftigung eines schwachen Gegenmuskels (Antagonist) behoben. Deshalb macht es Sinn, zuerst einen Muskel zu dehnen, bevor der Gegenmuskel gekräftigt wird. (Siehe Warum Läufer Muskeln brauchen.) Wie dem auch sei: Dehnen hilft, aber vergessen Sie nicht, dass die Dehnfähigkeit von Natur aus nicht bei allen Menschen gleich ist. Setzen Sie sich deshalb nicht ein Ziel, das Sie nicht erreichen können, sondern versuchen Sie, Ihre eigene Dehnfähigkeit zu erhalten oder langsam zu verbessern. Dafür werden Sie aber viele Wochen oder sogar Monate brauchen.

Statisches oder dynamisches Dehnen?

Eine Frage, die immer wieder auftaucht: Welche Dehntechnik ist besser, die statische (Stretching) oder die dynamische (Schwunggymnastik)? Werfen wir einen kurzen Blick zurück: Bis in die 70er Jahre wurde die Dehngymnastik kaum erforscht und traditionell versucht, mittels Federn und Wippen (dynamisches Dehnen) die Reichweite der Bewegungen zu vergrössern. In den Achtzigern hiess es plötzlich, die ruckartigen Bewegungen könnten reflektorische Kontraktionen hervorrufen und zu Verletzungen führen. Das war die Geburtsstunde des statischen Dehnens unter der angloamerikanischen Bezeichnung Stretching, bei dem in der Dehnposition verharrt wird. Inzwischen hat sich in der Praxis eine Kombination beider Formen bewährt.

Prinzipiell sollten Sie nach dem Training (ohne weiteres auch nach dem Duschen oder vor dem Fernseher) oder nach einem Aufwärmprogramm stretchen. Nach einem sehr harten Training oder einem Wettkampf verzichten Sie besser darauf, weil es sonst zu Rissen der stark belasteten Muskelfasern kommen kann. Auch unmittelbar vor dem Training ist die Muskulatur verletzungsanfälliger. Stretching eignet sich nicht zur Leistungsvorbereitung. Stattdessen führen Sie lieber ein paar sanfte Schwunggymnastikübungen durch, denn diese lockern die Muskulatur. Weiche, schwunghaft in der Dehnposition federnde Bewegungen helfen, Bewegungseinschränkungen, wie etwa Verspannungen, zu lösen, die bewegten Muskeln inklusive deren Leitungsbahnen zu aktivieren und die intermuskuläre Koordination zu verbessern. Mit anderen Worten: Nach einem Einlaufen und ein paar dynamischen Dehnübungen sind Sie für den Wettkampf oder das bevorstehende Training bereit!

Trainingsprogramme finden Sie durch Anklicken der Begriffe statisches Dehnen (Stretching) und dynamisches Dehnen (Schwunggymnastik).

Statisches Dehnen (Stretching) – so wird's gemacht

Stretchen Sie nur im aufgewärmten Zustand, nach dem Einlaufen oder einem (nicht sehr anstrengenden) Lauftraining. Und so geht's: Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein. Dehnen Sie die Zielmuskeln langsam und kontinuierlich. Forcieren Sie nicht, wippen Sie nicht. Halten Sie die Position auf jeder Seite 20-30 Sekunden. Atmen Sie ruhig und regelmässig (keine Pressatmung) und konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

Die sechs Topübungen für Läufer:

1 Oberflächliche Wadenmuskulatur

Übung zu zweit oder gegen einen Baum respektive eine Hausmauer. Das Standbein wird nach vorne gestellt, das Spielbein nach hinten, Gewicht auf die Ferse des hinteren Fusses, Knie ganz gestreckt.

2 Tiefe Wadenmuskulatur

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines, das etwas weiter vorne abgestellt wird als bei der vorangegangenen Übung. Das Kniegelenk wird gebogen. Das Gesäss nach hinten schieben, Sprunggelenk maximal biegen.

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Das Spielbein auf einer Erhöhung gestreckt oder leicht gebeugt abstellen, den Fuss anziehen. Der Fuss des Standbeins zeigt in die gleiche Richtung. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Variante: Das Spielbein im Halbschritt nach vorne gestreckt direkt auf dem Boden aufsetzen.

4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Im Einbeinstand wird die Ferse des Spielbeins langsam gegen das Gesäss gezogen. Das Hüftgelenk ist vollkommen gestreckt, Becken und Wirbelsäule werden durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert. Das Standbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt. Das Gleichgewicht wird durch Abstützen verbessert.

5 Brustgürtel

Den Unterarm an eine Wand oder einen Baum legen. Den Oberkörper schräg nach vorne ziehen, bis ein Ziehen in der Brustmuskulatur spürbar wird.

6 Gesässmuskulatur

Aufrecht auf einer Bank sitzend den rechten Fuss auf das linke Knie legen. Nun wird das rechte Knie sanft in Richtung Boden gedrückt, um die Dehnung im Gesässmuskel zu verstärken.

Dynamisches Dehnen (Schwunggymnastik) – so wird's gemacht

Schwunggymnastik eignet sich insbesondere nach dem Einlaufen vor einem Wettkampf. Ausführung: In mehreren Abschnitten rund 10-20 Sekunden lang, ohne dabei starke Dehnreize zu setzen. Danach noch 2-3 Steigerungsläufe über etwa 100 m und Sie können sich zuversichtlich in Ihren Startsektor begeben.

Die fünf Topübungen für Läufer

1 Rumpfwippen

2 Hüftkreisen

3 Beinschwingen

4 Schultern-Armkreisen

5 Kopfkippen