



DEHNEN ABER RICHTIG

Thomas Wessinghage
Elmar Gipperich



Ehem. Weltklasse-Läufer, Sportarzt

Viele Meinungen existieren bezüglich dem Dehnen. Ja, nein, vor dem Training, nach dem Training, mit Vorspannung, ohne, ruckartig, wippen oder am besten gar nix. Hier der Rat eines berühmten Sportarztes, der mir sehr plausibel erscheint!

WICHTIG: Bei den Übungen vorsichtig in die Dehnung hineingleiten, bis man ein leichtes – aber keinesfalls schmerzhaftes! – Ziehen verspürt. Ideal ist es, wenn dieses Gefühl nach ein paar Sekunden nachlässt. Bemerkt man kein Ziehen, ist die Haltung nicht korrekt. 15 bis 20 Sekunden lang in der Endposition verharren und dann diesen Ablauf zwei- bis dreimal wiederholen - mit jeder Wiederholung kommt man etwas weiter in die Dehnung hinein.

Dehnen hält die Muskeln beweglich, beugt Verkürzungen vor und kann sogar Verspannungen lösen. Dieses Wissen ist wichtig für Schifahrer, da ein verkürzter Oberschenkelmuskel beispielsweise Knieprobleme hervorrufen kann!

GANZ WICHTIG: Ein weit verbreiteter Mythos ist es, dass Dehnen (Stretching) vor dem Sport vor Verletzungen schützt. **FALSCH!** Dehnen trägt zur Regeneration bei! Gibt es aber (noch) nichts zu regenerieren, bewirkt auch das Stretching nichts. **Im Gegenteil:** Durch das Dehnen vor dem Sport sinken Kraft und Schnelligkeit der Muskeln! Also: Dehnen immer erst nach dem Sport!!!

Hier fünf wichtige Übungen

Übung 1: Ziel: Dehnung der Zwillingswadenmuskel (obere Wade)

Ausführung:

Schritt 1: Um den Zwillingswadenmuskel gezielt zu dehnen, in Schrittstellung stehen. Die Hände drücken bei leichter Oberkörpervorlage gegen eine Wand.

Schritt 2: Das hintere, im Knie voll gestreckte Bein wird gedehnt, wobei die Fußspitze nach vorne zeigt und die Ferse komplett auf dem Boden stehen bleibt.

Die Wirkung kann verstärkt werden, indem man gleichzeitig die Zehenspitzen leicht hochzieht.

Übung 2: Ziel: Dehnen des Schollenmuskels - unterer Wadenbereich

Ausführung: Ähnlich wie bei Übung 1 (Zwillingswadenmuskel.) Das Bein des gedehnten Muskels ist bei dieser Übung jedoch nicht gestreckt, sondern im Kniegelenk leicht gebeugt. Die beiden Fußspitzen zeigen wie bei Übung 1 nach vorne.

Übung 3: Ziel: Dehnung vorderer Schienbeinmuskel - im Fersensitz

Schritt 1: Hinknien und die Fersen nach außen fallen lassen.

Schritt 2: Den Po zum Sitzen auf die Fersen absenken. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Hände liegen ganz locker auf den Oberschenkeln, die Sprunggelenke sind gestreckt.

Tipp: Wenn die Haltung schmerzhaft ist, ein Kissen unter die Sprunggelenke oder den Po legen.

Übung 4: Ziel: Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Schritt 1: Im Einbeinstand starten - sich ev. mit der freien Hand an der Wand ab abstützen.

Schritt 2: Zunächst das Hüftgelenk des Spielbeins strecken. Dazu wird das Bein nach hinten bewegt und das Becken gleichzeitig nach vorne geschoben.

Schritt 3: Dann wird das Knie des Spielbeins gebeugt und die Ferse mit der freien Hand langsam Richtung Gesäß gezogen.

Übung 5: Ziel: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Schritt 1: Auf den Rücken legen, das rechte Bein in Richtung Oberkörper heben, den Kopf ruhig ein wenig anheben - dann das Bein mit beiden Armen unterhalb des Kniegelenks umgreifen.

Schritt 2: Nun langsam das rechte Bein vollständig durchstrecken und ziehen es sanft weiter Richtung Oberkörper ziehen, bis man einen Dehnungsreiz spürt. Dann auch das linke Bein dehnen.