

**Wer läuft und trainiert, stärkt auch seine Muskulatur. Aber jede Laufeinheit ist auch eine einseitige Belastung, der man entgegenwirken muss. Deswegen: immer wieder dehnen und stretchen!**

# *Stretching:*

---

## **Trainingsplan für die Muskulatur**

Durch Stretching wird die beim Laufen aufgebaute Spannung der beteiligten Muskeln wieder abgebaut und die natürliche Grundspannung stellt sich ein. Dies ist außerordentlich wichtig, weil muskuläre Disbalancen abgebaut werden müssen, damit gedehnte Muskeln wieder ihre volle Leistungsfähigkeit erreichen, Verletzungen vermieden und die Regeneration beschleunigt wird. Dehn- und Lockerungsübungen zählen daher zum Pflichtprogramm eines Läufers. Nach der Belastung hat sich die passiv-statische Dehnmethode (Stretching) als optimal erwiesen. Folgende Vorgehensweise empfiehlt sich: Die Dehnposition wird inner-

halb von fünf Sekunden langsam eingenommen, wobei lediglich ein Dehnreiz – kein Schmerz – fühlbar sein sollte. Die Endstellung wird dann 20 bis 25 Sekunden gehalten und anschließend die Spannung wieder langsam aufgelöst. Wichtig ist, dass man die Endstellung möglichst statisch hält und nicht nachwippt. Das optimale Ergebnis erreicht man, wenn jede Muskelgruppe insgesamt zwei- bis dreimal mit jeweils fünf Sekunden Pause gedehnt wird. Wie beim Ausdauertraining gilt auch beim Stretching das Prinzip der Regelmäßigkeit. Nur so erzielen die Übungen die gewünschte Wirkung und machen Sinn.

## Wadenmuskulatur

### Ausgangsposition

- ▶ Große Schrittstellung
- ▶ Beide Fußspitzen zeigen nach vorn
- ▶ Vorderes Bein ist gebeugt, hinteres gestreckt
- ▶ Gerader Rücken
- ▶ Gewicht lastet auf dem vorderen Bein
- ▶ Hände auf dem Rücken

### Übungsdurchführung

- ▶ Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden drücken
- ▶ Hüfte »schiebt« nach vorn
- ▶ Dehnreiz ca. 20 Sekunden halten
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
- ▶ Bein wechseln

### Übungsvariante

- ▶ Hinteres Bein im Kniegelenk leicht beugen
- ▶ Gegenpol (Wand, Partner usw.) nutzen



## Vorderer Oberschenkel



### Ausgangsposition

- ▶ Kniegelenk beugen und rechten Fuß mit der rechten Hand am Spann (nicht an der Fußspitze!) langsam in Richtung Gesäß ziehen
- ▶ Standbein leicht gebeugt
- ▶ Knie zusammenhalten
- ▶ Hüfte gestreckt

### Übungsdurchführung

- ▶ Spannung Beinvorderseite 2 x 20 Sekunden halten
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
- ▶ Beidseitig

## Hinterer Oberschenkel



### Ausgangsposition

- ▶ Beine schulterbreit gegrätscht
- ▶ Mit gestreckten Beinen und geradem Rücken den Oberkörper langsam Richtung Beine abwinkeln

### Übungsdurchführung

- ▶ Spannung in Beinrückseite 2x20 Sekunden halten
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen

### Übungsvariante

- ▶ Knie leicht beugen

### Achtung!

- ▶ Falls kein Zug in der Beinrückseite zu spüren ist, Gesäß hinter die Beinachse schieben

## Innerer Oberschenkel – Adduktoren

### Ausgangsposition

- ▶ Große Grätschstellung der Beine
- ▶ Füße annähernd parallel
- ▶ Ein Bein beugen und Gewicht darauf verlagern (Fuß des anderen, gestreckten Beins bleibt auf dem Boden)
- ▶ Rücken gerade

### Übungsdurchführung

- ▶ 20 Sekunden Dehnreiz – 2 Sekunden Pause
- ▶ Übung beidseitig durchführen



## Rumpf seitlich

### Ausgangsposition

- ▶ Schulterbreiter Stand
- ▶ Rechten Arm über Schulterhöhe führen

### Übungsdurchführung

- ▶ Rumpf zur linken Seite neigen, bis Zug auf der kompletten rechten Körperseite zu verspüren ist
- ▶ Dehnreiz 2 x 20 Sekunden halten
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
- ▶ Rechte Seite

### Achtung!

- ▶ Ausweichen aus der Frontalebene (Knick im Hüftgelenk) vermeiden



## Wirbelsäule – Flexion



### Ausgangsposition

- ▶ Beine schulterbreit
- ▶ Knie leicht gebeugt

### Übungsdurchführung

- ▶ Wirbelsäule von den Halswirbeln beginnend »einrollen« (runder Rücken)
- ▶ Kinn auf die Brust
- ▶ Hände Richtung Boden bewegen
- ▶ Gegebenenfalls die Unterschenkel bzw. Zehenspitzen greifen und den Dehnreiz in der Rückenmuskulatur für 20 Sekunden halten
- ▶ Auflösen der Bewegung von den Lendenwirbeln her (Kopf zuletzt)
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den beiden Wiederholungen

## Wirbelsäule – Tension

### Ausgangsposition

- ▶ Bauchlage
- ▶ Hände seitlich abstützen

### Übungsdurchführung

- ▶ Becken aktiv auf den Boden drücken
- ▶ Gesäßmuskulatur entspannt
- ▶ Endposition erreicht, wenn Ellenbogen annähernd gestreckt, dann kräftig ausatmen, 2 – 5 Sekunden halten und dann Oberkörper auf den Boden ablegen
- ▶ 2 x 10 Wiederholungen mit 10 Sekunden Pause



### Achtung!

- ▶ Wirbelsäulenpatienten diese Übung bitte meiden oder mit Arzt abklären

## Brustmuskulatur

### Ausgangsposition

- ▶ Beine schulterbreit gegrätscht
- ▶ Arme auf Schulterhöhe fixieren (Wand, Partner, Türrahmen o.Ä.)

### Übungsdurchführung

- ▶ Arme auf Schulterhöhe zurückführen, fixieren und Spannung aufbauen, d.h. gegen den gestreckten Arm eindrehen (Hüfte unterstützt die Drehbewegung)
- ▶ Dehnreiz in Brustmuskulatur 2 x 20 Sekunden halten
- ▶ 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
- ▶ Andere Seite



## Nacken

### Ausgangsposition

- ▶ Leichte Grätschstellung
- ▶ Rechte Hand an linkes Ohr
- ▶ Gegenarm nach unten strecken, Hand abwinkeln und gegebenenfalls Zug nach unten aufbauen (Dehnung im Nackenbereich wird verstärkt)

### Übungsdurchführung

- ▶ Dosiertes langsames Ziehen
- ▶ Spannung in der Nackenmuskulatur aufbauen
- ▶ Diesen Dehnreiz 2x20 Sekunden mit 5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen halten
- ▶ Beidseitig

