

für mehr geschmeidigkeit

Stretching gehört zum Repertoire eines jeden Spitzen- und Breitensportlers.

Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich. Dazu ist Stretching ein Moment der Ruhe, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper, und es sorgt für ein erweitertes Körpergefühl. Dehnen kann man zum Aufwärmen, aber auch zum Auslaufen, nach einer Verletzung – und zur Regeneration. Unterschieden werden zwei Stretchingformen:

Statisches Stretching

Eine statische Dehnung wird ohne wippen ausgeführt. Dabei wird eine Position eingenommen, in der ein Zug – aber kein Schmerz – im Muskel spürbar ist (30–60 Sekunden). Das statische Dehnen kann überall durchgeführt werden (nach dem Training, im Alltag, Zuhause, im Bus, Tram usw.). Beim Auslaufen normalisiert statisches Stretching den Spannungszustand der Muskulatur. Deshalb ist statisches Dehnen zur Erholung sinnvoll, nicht aber als unmittelbare Vorbereitung auf eine dynamische Belastung (schnelles Training, Wettkampf).

Dynamisches Stretching

Ziel eines guten Aufwärmens ist die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln werden in einen optimalen Spannungszustand gebracht. Bei schnellen, dynamischen Belastungen sollte deshalb in erster Linie dynamisch gedehnt werden. Dabei wird der Muskel wie beim statischen Stretching in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 kleine, wippende Bewegungen ausgeführt. Zum Einlaufen eignen sich übrigens auch klassische gymnastische Übungen bestens.

Statisch:



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Bein gestreckt nach vorne stellen. Becken kippt nach vorne, der gerade Oberkörper zieht in Richtung des locker aufgestellten Fußes. Hände abgestützt auf Bein oder Stuhl.



Hüftbeugemuskulatur

Knienden Position, ein Fuß nach vorne gestellt. Hüfte mit angespannter Gesäßmuskulatur nach vorne schieben, bis Knie auf der Höhe der Ferse liegt.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Einbeinstand, Hüftgelenk vollkommen gestreckt. Becken und Wirbelsäule stabilisieren durch Anspannen der Bauchmuskulatur. Standbein im Kniegelenk leicht beugen, Ferse langsam gegen das Gesäß ziehen. An Wand oder einem Partner abstützen.



Dynamisch:



Rücken

Beine hüftbreit, Handflächen auf Knien. Runder Rücken machen; danach übergehen ins hohle Kreuz. Der Kopf folgt der Bewegung. Stellungswechsel 5 bis 6 Mal wiederholen.



Nackelmuskulatur (statisch)

Ausgangsposition stehend breitbeinig. Mit Hand über Kopf seitlich bei Stirne fassen und Kopf zur Seite ziehen. Gegenarm seitlich ausgestreckt beim Körper, Hand zieht Richtung Boden, Schulter nach unten drücken.



Wirbelsäule

Grätschstand, Rumpf langsam von der einen zur anderen Seite drehen. Hände auf Schultern, Ellbogen auf Schulterhöhe, Blick geradeaus gerichtet. Auf beide Seiten 5 bis 6 Mal rotieren.



Wade

Fußspitze während 4 Sekunden maximal nach unten drücken, danach Fußspitze während 4 Sekunden maximal gegen das Schienbein hochziehen. 2 bis 3 Mal wiederholen.