

## **DYNAMISCHER DURCH DEHNEN**

Das Thema „Dehnen“ ist ein kontrovers diskutierter Bereich der Sportmedizin und Trainingslehre: Davor? Danach? Beides? Gar nicht? Verschiedene wissenschaftliche Ansätze geben diverse Ratschläge zu diesem Thema.

Eines ist jedoch für Läufer festzuhalten: Richtig durchgeführt, können Dehnübungen zu einer besseren Beweglichkeit führen und vor Verletzungen und muskulären Dysbalancen schützen. Stretching ist daher ein wichtiger Teil des Athletiktrainings.

Wichtig ist der Zeitpunkt des Dehnens. Direkt vor der sportlichen Belastung, soweit ist man sich einig, oder nach einer langen oder intensiven Einheit solltest Du auf das Dehnen verzichten.

Grundsätzlich ist ein ausgiebiges Dehnen an Entlastungstagen, an denen sonst keine größeren Trainingseinheiten anstehen, sinnvoll.

Die statischen Übungen sollten pro Seite zwei- bis dreimal durchgeführt und für rund 20 Sekunden gehalten werden.



## DREIKÖPFIGER ARMMUSKEL

Diese Übung ist sowohl sitzend als auch stehend ausführbar. Wichtig ist, dass sie in aufrechter und stabiler Position durchgeführt wird und Dein Blick stets gerade nach vorn gerichtet ist.

Lege zu Beginn eine Hand von oben zwischen Deine Schulterblätter und greife anschließend mit der anderen Hand über den Kopf an die Ellbogen. Versuche nun, mit leichtem Druck die Dehnung zu verstärken.



## OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Mit leicht gebeugten Standbein führst Du das andere Bein in Richtung Gesäß. Anschließend ziehst Du die Ferse weiter zum Gesäß, bis Du in der Endposition angekommen bist.

Achte darauf, dass die Bauchmuskulatur angespannt bleibt und das Becken leicht nach vorne gekippt ist. Nur so erzwingst Du den gewünschten Dehneffekt des Quadrizeps, Deines größten Antriebsmuskels.



## HÜFTBEUGEMUSKEL

Für diese Übung machst Du zu Beginn einen langen Ausfallschritt. Der Unterschenkel des hinteren Beins wird mit dem Knie auf dem Boden abgelegt. Bei Kniebeschwerden, kannst Du das Knie auch ein wenig unterpolstern. Dein vorderes Bein bleibt aufgestellt und der Unterschenkel sollte so weit vorgestellt werden, bis der Winkel im Knie 90 Grad beträgt. Richte Deinen Oberkörper auf und drücke die Hüfte des Beins nach vorn und unten. Nun solltest Du eine Dehnung als Spannung in der Leistenregion spüren.