

Stretching - Gründe und Formen für eine Trainingsform

Stretching - der Begriff geistert durch nahezu alle Trainingspläne aller Sportarten. Acht von zehn Sportlern stretchen regelmäßig. Mehr als die Hälfte davon absolviert Stretching sogar als eigenständige Trainingseinheit. Stretchingstunden in Fitness-Studios sind Standardprogramme.

Was ist dran, am Stretching? Warum, und in welcher Art und Weise soll/ kann diese Form des Beweglichkeitstrainings die Leistungsfähigkeit beeinflussen ?

Was heißt „Stretching“?

Stretching bedeutet nichts anderes als Dehnen - jedoch nicht als „vorsintflutartige“ Zerrgymnastik mit federnden Wippbewegungen gedacht. Stretching folgt dem Grundprinzip Dehnen und Halten. Dabei dürfen die jeweiligen Übungen auf keinen Fall soweit ausgeführt werden, daß sie Schmerzen verursachen. Man spricht auch vom „sanften Dehnen“.

Warum Stretching ?

Die Argumente sind vielfach. Im Grunde ist Flexibilität (= Beweglichkeit, Bewegungsausmaß der Gelenke und Muskulatur) ein Grundelement der körperlichen Leistungsfähigkeit, neben Kraft und Kondition. Die Kraftübertragung beim Sport folgt auch den Gesetzen der Biomechanik. Einfach: Großer Hebel - hohe Kraftübertragung - kurzer Hebel - weniger Kraftübertragung. Bewegungseinschränkungen verhindern optimale Kraftentfaltung und Koordination.

Durch Training neigen die Muskeln dazu, sich zu verkürzen. Dieser Effekt birgt einige Risiken. Zum einen neigen verkürzte Muskeln und unelastische Sehnen zu Verletzungen. Meistens handelt es sich dann um Zerrungen oder Sehnenscheidenentzündungen. Andererseits entstehen bei Verkürzungen oftmals statische Ungleichgewichte. Kräfte werden dann einseitig auf Bänder und Gelenke übertragen und führen nach einiger Zeit zu Überlastungen (z.B. Rückenbeschwerden aufgrund verkürzter Beinmuskulatur).

Stretching ist regenerationsfördernd. Durch richtiges Dehnen regt man den Stoffwechsel in den Sehnen und der Muskulatur an. Nach einem harten Training lösen sich Spannungszustände schneller, und Abfallprodukte (z.B. Laktat) werden rascher abtransportiert.

Stretching wirkt auch psychisch entspannend. Ein konzentriert und in Ruhe ausgeführtes Dehnprogramm, evtl. mit entsprechender Musik, kann sehr beruhigend sein.

Wie Stretchen ?

Grundsätzlich sollte einem Dehnprogramm immer ein lockeres Aufwärmtraining vorgeschaltet sein, außer man führt es direkt nach einer Trainingseinheit durch. Die Muskeln sind dann besser durchblutet und dadurch geschmeidiger. Ein entsprechendes Aufwärmen sollte durchaus den ganzen Körper beanspruchen.

Lockeres Laufen oder Radfahren für 10-15 Min., mit Lockerungsübungen für den Oberkörper, eignen sich am besten. Die verschiedenen Übungen sollen, wie bereits erwähnt ohne Schmerz und konzentriert durchgeführt werden.

Am leichtesten zu praktizieren sind zwei Methoden.

1. Hold Relax (HR):

Die Übungsposition (siehe Graphik) wird eingenommen. Die Dehnung sollte max. bis kurz vor dem Schmerzpunkt erfolgen. In dieser Position verweilt man ca. 20-25 Sek. Anschließend langsam wieder lockern, kurze Pause und Dehnvorgang wiederholen. Je Übung sind 2 Durchgänge optimal. Optimal ist diese Methode als einleitendes Dehnen vor einem Training, bzw. nach der Aufwärmphase. Als Abrundung nach einem Training kann die Dehnposition auch 30-40 Sek. gehalten werden.

2. Contract Relax (CR):

Eine Methodik, die etwas mehr Körpergefühl/ -erfahrung erfordert, allerdings immens effektiv ist. Zunächst wird der zu dehnende Muskel oder Muskelgruppe isometrisch angespannt (ca. 10 Sek.). Dann erfolgt die Dehnung wie bei HR, ebenfalls 20-25 Sek.. Anschließend Entspannung. Man wiederholt Anspannung, Dehnung, Entspannung 2-3 mal. Wie man sofort merkt, ist der Muskel im Vergleich wesentlich dehnbarer als beim dehnen ohne vorheriger Anspannung. Grund: Der Muskel reagiert auf isometrische Belastung mit einem Entspannungsreflex. Dieser Effekt wird ausgenutzt. Optimal ist diese Methode als isoliertes Dehnprogramm mit einer Aufwärmphase, aber nicht nach einem harten Training.

Wann, wie oft Stretchen ?

Ein praktikables Mindestprogramm jedoch sieht nach jedem Training 15-20 Min. Stretching vor (wöchentlich mind. 30 Min). Optimal wären tgl. 20-30 Min. Markante Verbesserungen der Beweglichkeit geschehen auch beim Stretching nicht über Nacht. Um merkliche Fortschritte zu sehen sind 4-6 Wochen anzusetzen.

Übungen vor einem Lauftraining



Achillessehne



Hüftbeuger
hintere Oberschenkel-
muskulatur



gesamte hintere
Beinmuskulatur



Kniebeuger
Hüftmuskulatur



Lendenwirbelmuskulatur
innere/ hintere Oberschenkel



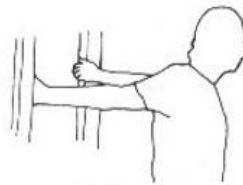
vordere Oberschenkel-
muskulatur



Wadenmuskulatur



Schultermuskulatur



Brustmuskulatur

Übungen nach einem Lauftraining



Achillessehne



Wadenmuskulatur



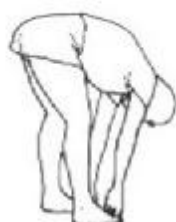
Hüftbeuger
hintere Oberschenkel-
muskulatur



vordere Oberschenkel-
muskulatur



gesamte hintere
Beinmuskulatur



Lendenwirbelmuskulatur,
gesamte hintere Bein-
muskulatur



Oberschenkel-Innenseite



innere Oberschenkel-
muskulatur



Kniebeuger
Hüftmuskulatur



seitliche Rumpf-,
Hüft- und Oberschenkel-
muskulatur



seitliche Rumpf- und
Oberschenkelmuskulatur



Hüftbeuger
vordere Oberschenkel-
muskulatur



Lendenwirbelmuskulatur,
gesamte hintere Bein-
muskulatur