

Wundermittel Dehnen

Welche Vorteile es bringt und welche Übungen besonders für Läufer wichtig sind

Dehnen wird unter Läufern häufig als "überbewertet" angesehen, für Viele ist es mit Abstand der unbeliebteste Teil des Trainings. Ein weit verbreiteter Irrglaube unter Läufern, gerade unter Einsteigern, ist, dass reines Laufen zu Beginn völlig ausreichend ist. Natürlich liegt der Fokus besonders am Anfang auf dem Laufen, schließlich haben Sie sich in dieser Sportart ein Ziel gesetzt. Spätestens nach der ersten Verletzung oder den ersten Problemen, wird allerdings häufig klar, dass es ganz ohne Dehnen für die meisten Sportler nicht funktioniert. Damit es bei Ihnen gar nicht erst soweit kommen muss, erfahren Sie in diesem Artikel, warum Dehnen wirklich so wichtig ist und welche Vorteile es bringt. Außerdem zeigen wir am Ende noch 5 Übungen speziell für Läufer, die Sie gleich im Training ausprobieren können.

Welche Vorteile bringt Dehnen speziell für Läufer?

Das Wichtigste zuerst: Dehnen hilft, Probleme und Verletzungen zu vermeiden. Die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen, Bänder und natürlich der Muskeln wird verbessert. Dadurch können Rücken-, Nacken- oder Knieschmerzen vorgebeugt beziehungsweise gelindert werden. Sie beugen mit regelmäßigem Dehnen außerdem Fehlhaltungen vor und können muskuläre Dysbalancen teilweise ausgleichen.

Außerdem steigt die Durchblutung der Muskeln und die Regeneration beschleunigt sich. Dadurch ist die Muskulatur bereit für das nächste Training. Nur ein gut gedehnter Muskel kann seine ganze Leistungsfähigkeit entfalten. Zusätzlich können Sie mit gedehnten Muskeln größere Schritte machen. Diese beiden Punkte tragen dazu bei, dass Sie insgesamt schneller laufen können, ohne sich konditionell verbessert zu haben oder sich mehr anzustrengen. Sie können einfach mit jedem Schritt eine größere Strecke zurücklegen. Außerdem fühlt sich ein gedehnter Körper deutlich geschmeidiger, leichter und ausgeglichener an - alles wichtige Aspekte, die Ihrem Laufstil sowie dem Spaß am Training zuträglich sind. Nebenbei verbessern Sie damit gleichzeitig auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Tipps für den Anfang

Bevor es zu den eigentlichen Übungen geht, noch ein paar grundsätzliche Hinweise und Tipps. Es werden verschiedene Formen des Dehnens unterschieden, die jeweils unterschiedliche Funktionen erfüllen:

- **Statisches Dehnen:** auch bekannt als klassisches Stretching, die Dehnung wird für 15-30 Sekunden gehalten, etwa 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe
- **Dynamisches Dehnen:** eher eine federnde oder wippende Bewegung, bei der die Muskeln abwechselnd gedehnt und gelockert werden

Ob und welche Art des Dehnens vor und nach dem Sport sinnvoll ist, hängt von der Sportart, der Intensität und dem Trainingsziel ab. Achten Sie besonders auf die Muskelgruppen, die Sie beim Sport am meisten beanspruchen - beim Laufen also die Beine.

Eine gute Reihenfolge während des Dehnens kann sein, sich von unten nach oben durch die Muskulatur der Beine zu arbeiten. Sie starten bei den Waden und arbeiten sich dann über die Oberschenkel bis zur Hüfte und dem Rumpf nach oben. Dadurch stellen Sie sicher, dass jede der wichtigen Muskelgruppen bearbeitet und keine vergessen wird. Wie genau Sie die jeweiligen Muskeln dehnen können, zeigen wir im nächsten Abschnitt. Diese Übersicht ist nicht als vollständiges Dehnprogramm zu verstehen, sondern zeigt lediglich eine Auswahl an möglichen Übungen. Sie können zusätzlich jegliche Ihnen bekannte Dehnübung einbauen.

Praxis: 5 Dehnübungen zum Ausprobieren

1. Waden und hintere Oberschenkel



Für diese Übung benötigen Sie eine Bank, einen Zaun, einen Baumstumpf oder irgendeine Art von Erhöhung, auf der Sie Ihr Bein ablegen können. Je nachdem, wie gut Ihre rückwärtige Muskulatur bereits gedehnt ist, kann die Ablagefläche etwas höher sein. Als

Einsteiger kann oft bereits eine kleine Erhöhung reichen. Wichtig ist die Streckung des Beins sowie das Anziehen der Zehenspitzen. Die Zehen sollten angezogen sein, auch wenn Sie nicht mit Ihren Händen an den Fuß kommen. Auch die Streckung des Beins ist wichtiger als das Berühren der Füße. Mit der Zeit können Sie versuchen, sich mit den Händen immer weiter Richtung Fuß nach vorne zu arbeiten. Noch schwieriger wird die Übung, wenn Sie versuchen, den Rücken dabei gerade zu lassen. Wenn Sie gerade keine Möglichkeit haben, Ihren Fuß auf etwas abzulegen, können Sie diese Übung auch einfach im Stehen ausführen und versuchen, mit gestreckten Beinen so nah wie möglich in Richtung Boden zu greifen. Sollten Sie Ihre Füße oder den Boden berühren können, erschweren Sie die Übung, indem Sie den Rücken gerade lassen und keinen Buckel machen. Besonders wichtig ist auch bei dieser Variante das Strecken der Beine, auch wenn Sie dann nicht ganz bis auf den Boden greifen können.

2. Vordere Oberschenkel und Hüftbeuger



Für diese Übung benötigen Sie keine weiteren Hilfsmittel. Achten Sie darauf, dass der Winkel des vorderen Knies etwa 90 Grad beträgt, das Knie sollten in keinem Fall über die Zehenspitzen hinausragen. Um das Halten des Gleichgewichts etwas zu vereinfachen, können Sie zu Beginn die Arme auf dem vorderen Bein abstützen. Achten Sie dabei allerdings darauf, sich nicht nach vorne zu beugen und trotzdem eine saubere Knieposition zu halten. Die Übung kann erschwert werden, indem die Arme zur Seite oder nach oben gestreckt werden (siehe Bild). Außerdem kann der Ausfallschritt größer beziehungsweise kleiner ausfallen, je nachdem wie intensiv die Dehnung des Oberschenkels und der Hüfte gewünscht ist.

3. Waden und Rücken



Diese Übung hilft besonders, um die Beweglichkeit und Regeneration der Waden zu verbessern. Da sie auf der Straße eher schwierig durchzuführen ist, eignet sie sich besonders für nach dem Laufen. Versuchen Sie, aus der im Bild gezeigten Position mit den Fersen in Richtung Boden zu drücken. Im besten Fall schaffen Sie es, die Fersen am Boden abzustellen. Wichtig ist, dass der Kopf nicht überstreckt wird und der Blick immer in Richtung der Füße gerichtet ist. Dadurch werden Verspannungen des Nackens vermieden. Aus dieser Position können Sie abwechselnd mit jedem Bein die Position der Übung 2 einnehmen.

4. Hüftbeuger



Diese Übung ist besonders für Läufer sehr wichtig, da der Hüftbeuger bei der Laufbewegung eine tragende Rolle spielt. Zu Beginn kann diese Übung schwer fallen, da bei sehr vielen Menschen die Hüfte nicht beweglich genug ist. Mit der Zeit können Sie die Übung erschweren, indem Sie den Winkel im vorderen Bein vergrößern und versuchen, den Oberkörper nach vorne abzulegen und mit den Händen nach vorne zu greifen. Die Blöcke unter den Händen sind nicht zwingend erforderlich, Sie können sie entweder weglassen oder durch eine andere Art von Erhöhung (z.B. Kissen) ersetzen. Sie dienen lediglich der Kontrolle, dass der Rücken gerade bleibt, auch wenn die Hände den Boden nicht berühren

können. Achten Sie außerdem darauf, dass das hintere Bein gestreckt bleibt und sich nicht verdreht. Auch diese Übung ist besonders gut für nach dem Laufen geeignet.

5. Oberschenkelinnenseite



Diese Übung sollte den meisten Menschen bekannt sein. Wichtig ist trotzdem, auf eine korrekte Ausführung zu achten. Versuchen Sie, die Füße immer parallel zueinander zu stellen, die Zehenspitzen sollten gerade nach vorne zeigen und keine V-Stellung einnehmen. Zu Beginn ist es ausreichend, das Gewicht von einem Bein auf das andere zu verlagern (ohne den Oberkörper nach vorne zu legen). Die Dehnung sollte dabei auf der Innenseite des Oberschenkels zu spüren sein. Anschließend können Sie abwechselnd zu den Füßen beziehungsweise in die Mitte auf den Boden greifen. Erschweren können Sie diese Übung, indem Sie versuchen, den Rücken gerade zu lassen.