

Trainer: Stefan Dilger

Vorwärts Spagat:

- Einheiten: 2-3 mal die Woche
- Dauer: ca. 30 – 40 Min.
- Mindestens 1 Tag Pause zwischen jeder Trainingseinheit
- Bei Muskelkater oder anderen Verletzungen am Muskel nicht dehnen !!

– Aufwärmen:

Ziel und Zweck des Aufwärmens besteht darin den Körper und Geist auf die kommende Belastung vorzubereiten. Dies erfolgt hauptsächlich durch die Erhöhung von Körpertemperatur und Muskeltemperatur.

Das richtige Aufwärmen erhöht zudem Herz- und Atemfrequenz welches die Versorgung der arbeitenden Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert.

Im Folgendem werden Anregungen für ein angemessenes Aufwärmen präsentiert wobei wichtig zu beachten ist, dass in der Aufwärmphase die Dehnübungen mit minimalen Dehnreizen erfolgen d.h. es sollte weder unangenehm noch Schmerzen zu spüren sein.

- Seilspringen, Laufen etc.: 10 – 15 Min.
- Dehnen zum aufwärmen:
 - Bein ausgestreckt nach vorne schwingen: Ca. 1 Min. pro Seite (
 - Bein zur Seite ausgetreckt wippen (pro Seite ca. 1 Min.)
 - Im leichten seitlichen Spagat die Hände Richtung Boden den Oberkörper wippen (ca. 1 Min.)

- Aus der selben Position zum Knie lehnen und halten
(2 x pro Seite 10 - 15 Sek.)
- Bein ausgestreckt von außen nach innen schwingen
(pro Seite ca. 1 Min.)
- Bein ausgestreckt von innen nach außen schwingen
(pro Seite ca. 1 Min.)

– Übungen:

Die hier genannten Übungen dienen dem Zweck die Beweglichkeit der Bein- und Hüftmuskulatur zu erweitern. Die jeweilige Dauer der einzelnen Übungen sollte sich immer an die eigene körperliche Fitness richten. Beim Dehnen darf nichts erzwungen werden noch sollten Schmerzen während oder nach dem Training zu spüren sein. Hinterher sollten die Muskeln entspannt sein und keine Verspannung auftreten.

- Übung Nr.1:

Ausfallschritt + rechten Oberschenkel zum Rücken anziehen siehe Abb. 1.1:

Ca. 20 - 30 Sek.

(Psoas major und minor; Iliacus; Sartorius; Quadriceps)



Abb. 1.1 Ausfallschritt + Oberschenkel angezogen

- Übung Nr. 2:

Aus der Vorherigen Position das linke Bein nach vorne ausstrecken, auf das rechte Bein draufsetzen und Fußspitze anziehen siehe Abb. 1.2 :

Ca. 20 - 30 Sek.

(Semitendinosus; Biceps femoris; Gastrocnemius)



Abb. 1.2 Dehnung des Unterschenkels

- Übung Nr. 3:

Auf den Rücken legen + Linkes Bein nach oben ausstrecken und ausgetreckt anziehen siehe Abb. 1.3 : Ca. 20 - 30 Sek.

(Semimembranosus; Semitendinosus; Biceps femoris; Gastrocnemius)



Abb. 1.3 Rückenstellung + Bein ausgetreckt anziehen

- Übung Nr.4:

Mit dem linken Bein vorne In den Spagat lehnen und halten siehe Abb. 1.4:

Ca. 20 – 30 Sek.

(Psoas major und minor; Iliacus; Sartorius; Quadriceps Semimembranosus;
Semitendinosus; Biceps femoris; Gastrocnemius)



Abb. 1.4 Spagat

- Das ganze auf der rechten Seite wiederholen
- Wenn beide Seiten gedehnt wurden Beine lockern und wiederholen:
insgesamt 2-3 mal.

Was Passiert beim Dehnen ?

Beim Dehnen wird eine gezielte Erweiterung der Bewegungsumfanges der Muskeln angestrebt, vor allem der Sarkomeren. Sarkomeren finden sich in jeder Muskelfaser eines Muskels und stellen die kleinste funktionelle Einheit der Muskelfibrille dar.

Wird ein Muskel gedehnt verringert sich die Überlappung zwischen den dicken und dünnen Muskelfilamenten bzw. den Aktinfilamenten und Myosinfilamenten.

Wir ein Muskel regelmäßig gedehnt führt das mit der Zeit zu einem Anstieg der Anzahl der Sarkomere und neue Sarkomere werden an das Ende von bereits vorhandenen Muskelfibrillen angehängt. Mit dem Ergebnis, dass Länge und Bewegungsumfang des Muskel insgesamt zunimmt.

Formen des Dehnens

So wie es verschiedene Methoden des Krafttrainings gibt, ist das Dehnen in seinen Formen vielseitig wobei alle Formen in zwei Überkategorien eingeteilt werden können:

- Statisches Dehnen und
- Dynamisches Dehnen

Statische Dehn-Methoden:

- Statisches Stretching:

Der Muskel wird in eine Stellung gebracht in dem es unter konstanter Spannung steht. Der Muskel wird langsam und vorsichtig so bewegt, dass die Spannung im Muskel zunimmt.

- Passives Stretching:

Unterscheidet sich vom statischen Dehnen durch die Unterstützung eines Hilfsmittels oder Partner der den Muskel für einen dehnt.

- Aktives Stretching:

Hierbei wird der Muskel ohne äußere Hilfe oder Krafteinwirkung ausgeführt.

Diese Methode setzt ausschließlich auf die Kraft des gegenspielenden Muskel z.B.

das ausgestreckte anheben des Beines so hoch wie möglich zum Dehnen des

hinteren Oberschenkel wobei der Kraftaufwand vom vorderen Teil des

Oberschenkels kommt.

- PNF-Stretching:

PNF steht für "Propriozeptives neuromuskuläre Fazilitation" und stellt eine Art

des Dehnens statt bei der unter Beihilfe des Muskel sowohl gedehnt als auch

kontrahiert wird und wird oft als Rehabilitationstechnik verwendet.

- Isometrisches Stretching:

Ähneln der Methode sehr dem PNF mit dem Unterschied, dass die Kontraktion

länger gehalten wird d.h. man geht in die Position der passiven Dehnung und

kontrahiert den Muskel 10 – 15 Sekunden lang. Der betreffende Körperteil darf

dabei keine Bewegungsmöglichkeit haben.

Dynamisches Dehn-Methoden:

- Dynamisches Stretching:

Durch kontrollierte Dreh- und Federbewegung wird der gedehnte Muskel an die Grenze seines Bewegungsumfangs gebracht.

- Ballistisches Stretching:

Die Dehnung erfolgt bei der Methode aus dem Schwung von schnellen Dreh- und

Federbewegungen bei dem der Muskel über einem normalen Bewegungsumfang

hinausbewegt wird.