



Gezieltes Stretching

Immer noch wichtig für Läufer!



Frank Schmelcher ist als Physiotherapeut in Karlsruhe tätig

von Frank Schmelcher

Es gibt kaum einen Lauftreff, bei dem nicht schon die Frage diskutiert worden wäre: „Ist das Stretchen sinnvoll?“

Bei vielen Läufern herrscht große Unsicherheit wann, wie häufig, wie lange und ob überhaupt gedehnt werden soll. Sie erfahren hier mehr dazu, warum Sie trotz aller neuen Erkenntnisse weiterhin dehnen sollten.

Viele Läufer halten Stretching inzwischen für reine Zeitvergeudung. Erleichterung in Läuferkreisen – endlich Schluss mit diesen akrobatischen Übungen.

Denn neuere Untersuchungen stellen lange gültig geglaubte Aussagen in Frage:

- **Stretching verhindert keine Verletzungen, stellt also keine Prophylaxe dar**

Die bisherige Annahme, dass Stretching Verletzungen vermeiden hilft, lässt sich anhand der derzeitigen Studienlage nicht belegen. Das Verletzungsrisiko lässt sich durch Dehnungen um maximal fünf Prozent reduzieren oder anders ausgedrückt um eine Verletzung in 23 Jahren.

- **Stretching verbessert nicht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur**

Keine Studie konnte eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit beweisen. Im Gegenteil: Längeres Dehnen bei schnellkräftigen Sportarten vor dem Wettkampf verringert die Leistungsfähigkeit!

- **Stretching verhindert keinen Muskelkater**

Keine Studie konnte eine Auswirkung auf den Muskelkater nachweisen.

Heißt das Laufen ohne schlechtes Gewissen, weil man nicht gedehnt hat? Da muss ich Ihnen leider den Spaß etwas verderben. Wenn Sie Läufer/in sind, haben Sie vielleicht schon damit

gerechnet. Nach einem langen Lauf sehnt sich der Körper regelrecht danach gedehnt zu werden. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass die körperlichen Beanspruchungen beim Laufen in relativ kleinen Schwingungsbewegungen stattfinden (Bewegungsamplituden). Die Bewegung ist gleichmäßig, lange andauernd und muskulär erschöpfend. Deshalb empfindet der Läufer/in eine gewisse Steifheit am Ende einer längeren Trainingseinheit.

Genau hier wird Dehnen wichtig: Wenn die Hauptmuskeln des Laufens kurz, über einen Zeitraum von ca. 20 Sekunden, gedehnt werden, verschwindet dieses Gefühl der Steifheit.



Was ist mit offensichtlichen Beschwerden, wie z.B. Achillessehnenbeschwerden, Läuferknie, Schienbeinkantensyndrome, Hüft- und Wirbelsäulenprobleme, die von der Sportmedizin mit Einschränkungen der Beweglichkeit bestimmter Muskelstrukturen in Verbindung gebracht werden? Stretching verhindert zwar keine Verletzungen, wie z.B. das Umknicken des Fußes oder das Entstehen eines Meniskusrisses. Aber viele Überlastungssyndrome haben ihre Ursache in verkürzten Muskelstrukturen. Eine verkürzte Muskelstruktur verändert zwangsläufig die Mechanik eines Gelenkes und hat damit auch Auswirkungen auf den Gelenkinnenraum. Diese Wechselwirkung zwischen Muskulatur und Gelenkstruktur muss ausbalanciert sein. Dehnungen tragen dazu bei, dass Gelenke im wahren Sinne des Wortes reibungslos laufen.

Mit Ende des zweiten Lebensjahrzehnts nimmt die Beweglichkeit altersbedingt ab. Die Wasserbindungsfähigkeit des Bindegewebes wird geringer, unsere Strukturen dadurch steifer und unser Körper wird unbeweglicher. Diese Entwicklung der

Beweglichkeit wie auch die Veränderungen anderer motorischen Fähigkeiten sind jedoch auch abhängig von der körperlichen Aktivität.

Laufen trainiert unsere Ausdauerfähigkeit, unser Herz- Kreislaufsystem, es kräftigt viele Muskeln, aber es macht uns nicht beweglicher. Wir alle wissen, dass diese Fähigkeiten bis ins hohe Alter zu trainieren sind. Deswegen möchte ich Ihnen auch das Resultat einer weiteren neuen Studie nicht vorenthalten:

„Die Trainierbarkeit der Muskeldehnbarkeit scheint im Alternsgang nicht eingeschränkt zu sein...Nach wenigen Wochen Training erreichen Ältere annähernd die Muskeldehnbarkeit Jüngerer“ (Prof. Georg Wydra, Sportwissenschaftliches Institut Saarland Dez. 2008).

Machen Sie es deshalb wie die Profis: Vor dem Laufen zu dehnen ist nicht zwingend notwendig, kann aber bei kleineren Beschwerden im Muskel-Sehnenbereich sinnvoll sein. Laufen Sie sich über einen Kilometer bewusst langsam ein, bevor Sie dann Ihre Reisegeschwindigkeit der Trainingseinheit aufnehmen. Den letzten

Kilometer laufen Sie wieder bewusst langsam. Direkt im Anschluss an eine Trainingseinheit sollte kurz gedehnt werden um die „Steifigkeit“ zu vertreiben.

Nehmen Sie sich zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Beweglichkeit mindestens zweimal die Woche Zeit, um ein ausführliches Beweglichkeitstraining durchzuführen. Dieses Gymnastikprogramm sollte auch Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur beinhalten.

Die hier gezeigten Übungen sind ein Grundstock für Läufer. Ein ausführlicheres Übungsprogramm finden Sie auf www.physio-schmelcher.de.

Über den Autor

Frank Schmelcher hat in den letzten 25 Jahren viele verschiedene Fortbildungen im Bereich der Physiotherapie und der Osteopathie absolviert. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind Wirbelsäulentherapien und Behandlungen von Sportverletzungen.

Frank Schmelcher ist Autor verschiedener Fachbücher. Seit 2001 führt er gemeinsam mit Reinhard Mußler das Marathonkonzept „mein-erster-marathon.de“ durch, bei dem interessierte Läufer 5 Monate trainiert werden.

