



Mit Bein und Ball wird die Körperkoordination gestärkt

Mit dem Pezziball wird einerseits die Oberschenkelvorderseite gestärkt, andererseits die Körperkoordination trainiert. Zunächst liegt ein Fuß locker auf dem Ball auf (1), dann wird das Bein weiter zurückgeschoben, so dass es auf dem Ball aufliegt (2). Während das Bein auf dem Ball weiter zurück geschoben wird, geht das andere Bein leicht in die

Beugung (3); dabei ist wichtig, dass das Knie im Lot mit dem Fuß ist und nicht das ganze Gewicht auf dem Standbein lastet. Mit jedem Bein werden zwei Sätze à 15 Wiederholungen absolviert. „Das ist die perfekte Übung für die Bewegung beim Laufen, Inlinern, Nordic Walking und Ski-Langlauf“, sagt Sascha Wingenfeld. / tb, Fotos: Charlie Rolff

Antworten zum ewigen Streithema Dehnen

Sascha Wingenfeld erklärt den Sinn / Was macht man vor, was nach dem Training?

FULDA

Dehnen, dehnen, dehnen: Immer wieder gibt es Streit darüber, wann und wie man es richtig macht. Unser Fitness-Experte Sascha Wingenfeld gibt die Antworten.

Muss man sich zum Laufen dehnen?

Durch ein regelmäßiges Lauftraining bauen sich Ihre Muskeln auf, werden leistungsfähiger, straffer und härter. Das hat den positiven Effekt, dass Sie dynamischer werden und Ihnen das Training leichter fällt. Durch die

muskulären Anstrengungen beginnen die Muskeln jedoch auch einen höheren Tonus aufzubauen und sich zu verkürzen, so dass sich die Zugbelastung auf Bänder und Sehnen erhöht. Ein regelmäßiges Dehnen kann Überlastungsbeschwerden oder gar Verletzungen vorbeugen.

Wie dehnt man richtig?

Die Wirkung des Dehnens ist im Sport viel diskutiert und noch nicht völlig geklärt. Jedoch hat sich ein Stretchen der Muskulatur in der Sportpraxis seit vielen Jahrzehnten bewährt. Wichtig hierbei ist allerdings zu wissen, was Sie mit Ihrem Stretchingpro-

gramm erreichen wollen. Vor einem intensiven Training oder einem Wettkampf ist es sinnvoll, sich aufzuwärmen und eine „Muskelaktivierung“ durchzuführen, um Ihre Muskulatur auf die bevorstehende

WINTER-MEISTER

Belastung vorzubereiten. Hierbei führen Sie die Stretching-Übung dynamisch aus, um die Durchblutung der Muskulatur anzukurbeln und die muskuläre Spannung zu erhöhen. Sie machen Ihren Körper „betriebsbereit“.

Soll man nach dem Training dehnen?

Nach dem Training oder Wettkampf ist langanhaltendes Dehnen als Nachbereitung einer Belastung sinnvoller. Es dient der Spannungsreduzierung der Muskulatur und unterstützt den Körper beim Umschalten von Aktivität auf Regeneration. Je härter Ihr Training war, desto leichter und schonender sollten die Dehnübungen ausfallen. Denn anstrengende Trainingsreize verursachen in Ihren Muskeln feine Risse, die durch zu starkes Stretching verstärkt werden könnten. Bei leichtem Training kann das Ausdehnen intensiver sein. tb



Auch Profis wie Diego Contento, Bastian Schweinsteiger und Mark van Bommel wissen, dass Dehnen wichtig ist.

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 7		
	LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT
MO		Kräftigungstraining + Dehnen [20 - 30 min]
DI	40 min Dauerlauf incl alle 5 min 2 x STL über 80 m, danach locker weiter laufen	
MI		Kräftigungstraining [20 - 30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20 - 30 min]
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR	40 min Dauerlauf incl. Intervalle; 10 min Warm up + 5 x 1 min mit 85% = 3 min lockeres Traben; 10 min cool down	anschließend Dehnen
SA	60 min Dauerlauf mit konstantem Tempo	anschließend Dehnen
SO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	

proVita Coaching
Konzepte für Sport und Gesundheit

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km WOCHE 7		
	LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT
MO		20 - 30 min Kräftigungstraining 20 - 30 min Kräftigungstraining + Dehnen
DI	50 min Dauerlauf mit Endabschnitt d.h. zum Schluss das Tempo nochmals auf 85 - 90 % anheben und konstant halten, danach mindestens 5 min cool down auslaufen!	
MI		20 - 30 min Kräftigungstraining 20 - 30 min Kräftigungstraining + Dehnen
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR	60 min incl. Intervalle; nach 15 min Warm up; 8-5-3-2-1 min mit erhöhtem Ausdauertempo; Pause = halbe Belastungszeit + 15 min cool down	anschließend Dehnen
SA	75 min ruhiger Ausdauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten	anschließend Dehnen
SO	60 min Dauerlauf in hügeligem bis bergigem Gelände; Tempo am Berg stehen lassen!	anschließend Dehnen

proVita Coaching
Konzepte für Sport und Gesundheit