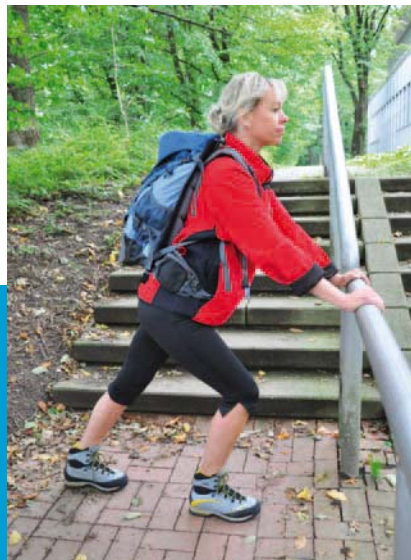


Dehnen

EIN INTERVIEW MIT ÜBERRASCHENDEN WENDUNGEN

„Dehnen nach der Wanderung?“, Volker Lange-Berlin, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fach Sport- und Bewegungswissenschaft der Uni Wuppertal, lächelt: „Das bringt regenerativ rein gar nichts!“ „Okay“, denke ich mir spontan, „wofür sind Natalie Glatter und ich dann überhaupt zur Uni Wuppertal gefahren?“ Das lockere Interview nimmt spannende Wendungen.



1. Dehnen des vorderen Oberschenkels: Im Stehen ein Bein anwinkeln, mit der Hand das Sprunggelenk umfassen und zum Gesäß ziehen. Hierbei ist es besonders wichtig, die Hüfte nicht nach vorne kippen zu lassen und die Knie dicht beisammen zu halten. Ziel ist es, das Gleichgewicht zu halten. Für den Anfang ist auch Festhalten an einer Bank o.ä. okay.

2. Dehnen von Wade und hinterem Oberschenkel: Im Stehen das zu dehnende Bein nach hinten wegstrecken und die Ferse langsam auf den Boden aufsetzen. Bänke, Treppengeländer oder (stabile!) Baumstämme können als Stütze dienen. Auch hier gilt: die Hüfte sollte nach vorne zeigen, das Becken bleibt stabil. Je weiter der Schritt, desto stärker die Dehnung.

3. Dehnen der Schulter- und Brustmuskulatur: Den Wanderstock mit gestreckten Armen etwas mehr als schulterbreit fassen und langsam über den Kopf heben. Dabei die Schulterblätter zusammenziehen und den Brustkorb weit „öffnen“. Die Schultern selbst bleiben aber gesenkt – bitte nicht „zu den Ohren hochziehen“.

MUSKELKATERPRÄVENTION?

Der Effekt des Dehns für die Muskelkaterprävention sei wissenschaftlich klar widerlegt. „Dehnen verhindert den Muskelkater nicht, im Gegenteil, es könnte Muskelkater sogar, jedenfalls beim dynamischen Dehnen nach der Tour, noch verstärken.“ Muskelkrämpfe, so der ehemalige Rugbyspieler lei-

denschaftslos, seien auch nicht durch Dehnübungen zu vermeiden, das sei eher eine Sache von Mangel an Elektrolyten.

REGENERATION DURCH KÄLTEIMPULSE

Wer es auf regenerationsfördernde Impulse anlege, sollte auf jedwede Dehnübung nach der Tour verzichten und stattdessen, so möglich, die Schuhe ausziehen und durch kaltes Wasser stapfen. Dem Schock folge sofort die verstärkte Durchblutung des Gewebes. Dadurch könnten während der

Muskelanstrengung entstandene Stoffwechselprodukte viel rascher abtransportiert werden. Verstärkte Durchblutung sei schließlich das A und O rascher Regeneration.

DEHNEN FÜR ALTE BEWEGLICHKEIT

Wer hingegen mit dem Ziel dehne, den während und nach der Wanderung ein-

beim Wandern?

4. Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur:

Die Grundposition wie bei allen Dehnübungen im Stand – hüftbreiter Stand, die Knie nicht ganz durchstrecken. Der Körper (vor allem Hüfte und Schultern) bleibt gerade und ruhig. Die Hüfte wird durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur fixiert. Der Oberkörper sollte nicht nach vorne oder hinten kippen.



5. Dehnen der Handgelenke:

Besonders entlastend bei Arthrose in den Handgelenken oder intensivem Einsatz der Wanderstöcke. Eine Hand zeigt vor dem Körper senkrecht nach oben, die andere drückt gegen die geschlossenen, ausgestreckten Finger. Dabei die Schultern locker lassen. Ein sanfter Druck ist ausreichend!



FAZIT

- Nach der Wanderung besser mit Kältereizen oder Wärme (Sauna, Bäder, ect.) arbeiten statt zu dehnen und viel trinken.
- Wer sich eingeroistet fühlt, darf dynamisch (aber sanft) dehnen, um alte Bewegungsspielräume zu erlangen.
- Vor und während der Wanderung Rumpf-, Rücken-, Bein-, Fuß- und Armmuskulatur moderat dehnen, das unterstützt beschwerdefreies Wandern.

Fotos: N. Glatzer

tretenen Effekt „eingeroistet zu sein“ bzw. die Unbeweglichkeit in den Schultergelenken und das taube Gefühl in den Händen zu korrigieren, der könne mit Dehnübungen alte Beweglichkeit rasch wieder herstellen. Da ist die Wendung: Also doch!

ARTHROSE UND MUSKELDYSBALANZEN

Vor der Tour oder während der Tour, Volker Lange-Berlin scheint unseren Besuch nun allmählich doch zu legitimieren, seien gezielte Dehnübungen hingegen durchaus sinnvoll, weil sie der alltagsbedingten Bewegungseinschränkung (z.B. im Bereich der Brust-

und Bauchmuskulatur bei Büroarbeit) entgegenwirke. Wer unter arthrotischen Knie-, Hüft- oder Fußgelenken leide, erziele durch geeignete Dehnübungen (durchaus auch als dauerhaftes Training gedacht) vielfach beschwerdefreies Wandervergnügen.

DYNAMISCH STATT STATISCH DEHNEN

Wichtig, so der studierte Sportwissenschaftler, sei dynamisches Dehnen. Das seien 10 bis 15 kurze, wippende Dehnungen, die zwei oder drei mal wiederholt werden. Das statische Dehnen über eine Minute oder mehr provoziere endgradige Gelenkstellungen und abnorme Gewebsdehnungen und sei nur bei bestimmten Hochleistungssportarten sinnvoll. Außerdem komme es beim Dehnen insbesondere auch auf die richtige Abfolge und Haltung an. Wer falsch oder fehlerhaft dehne, gefährde die Gesundheit und riskiere letztlich Verletzungen. (ng, ms)



Volker Lange-Berlin (38), wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Wuppertal, Fach Bewegungs- und Sportwissenschaft, verheiratet, ein Sohn, promoviert zur Zeit bei Professor Freiwald.