

# Ausgleich zum Laufen: Gymnastik macht Muskeln munter



*Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli gibt er alle 14 Tage Tipps rund ums Laufen. Heute stellt er sein Gymnastikprogramm vor.*

Laufen alleine im Wald oder auf der Straße ist zu einseitig. Die einfachste Ergänzung ist aus diesem Grund ein Gymnastikprogramm. Hartgesottene „Laufmachos“ laufen aber lieber zehn Minuten länger als diesen „Weiberkram“ einzuplanen, wie ich sie schon oft verächtlich habe reden hören. Einige Zeit kann das ja gut gehen, aber dann beginnen die Zipperlein. Die Muskulatur verspannt, der Schritt wird kurz und steif, die Achillessehne oder das Knie zwacken.

Für Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik gibt es viele gute Gründe: Dehnungsübungen bauen Verspannungen in der beanspruchten Muskulatur ab, fördern die Durchblutung und beschleunigen die Regeneration, verbessern die Beweglichkeit und somit die Laufökonomie und den Laufstil und verringern die Verletzungsanfälligkeit. Eine aufrechtere Laufhaltung begünstigt die Atmung. Kräftigungsübungen gleichen Defizite

aus, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen ebenfalls Verletzungen vor. Gymnastik fördert auch das Balancegefühl und hilft übrigens nicht nur gegen Verspannungen nach dem Sport, sondern auch nach Sitzmarathons im Büro oder im Auto.

Durch Inaktivität, aber auch einseitig betriebenen Sport sind manche Muskeln verkürzt. Die typischen Symptome sind Verspannungen im Nacken, Rücken oder in den Beinmuskeln. Andere Muskelgruppen dagegen verkümmern. So trainiert Laufen die Bauchmuskeln beispielsweise nur wenig, der Hüftbeugermuskel, der vom Becken und der Lendenwirbelsäule nach vorne in den Oberschenkel zieht, ist hingegen verkürzt. Die daraus resultierende leichte Beckenkipung nach vorne führt häufig zum Hohl-

kreuz und Rückenbeschwerden. Das Dehnen des Hüftbeugers und Kräftigung der Bauchmuskulatur hätten das leicht verhindern können. Eine starke Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule beim Abfedern des beim Laufen aufzufangenden Kör-

pergewichts. Ein sinnvolles Gymnastikprogramm muss also sowohl Dehnungs- als auch Kräftigungsübungen umfassen. Kräftigungsübungen kann man unabhängig vom Dehnen jeden zweiten Tag durchführen. Man wiederholt mehrfach jeweils bis zur Ermüdung der betreffenden Muskulatur.

Wann sollte gedehnt werden? Man kann vorher dehnen, sollte aber auf jeden Fall



Ausdehnen ist unerlässlich.

Foto Baumann

nach jedem Lauftraining regelmäßig stretchen, am besten in einer entspannten Atmosphäre, wenn die Muskulatur noch etwas warm ist. Das Laufen selbst verspannt die Muskeln, daher ist dehnen hinterher Pflicht. Wenn Sie vorher kalt und zu intensiv dehnen, gehen Sie ein höheres Verletzungsrisiko ein. Nach harten Laufbelastungen oder Wettkämpfen sollte man nur sehr vorsichtig dehnen. Mein Tipp: nach einem harten Ren-

nen oder einem Halbmarathon, wie es beispielsweise der Stuttgarter-Zeitungs-Lauf einer ist, sind ein Wannenbad, Spaziergang oder Schwimmen sehr viel sinnvoller für eine rasche Regeneration.

Wie sollte gedehnt werden? Die frühmorgendliche „Hauruckgymnastik“ ist nicht mehr zeitgemäß. Wer beim Dehnen stark wippt, löst nur eine reflektorische Anspannung der betroffenen Muskulatur aus. Man erreicht also genau das Gegenteil. Zudem kann der Muskel oder ein Gelenk verletzt werden. Ruckartige Bewegungen führen zur Gegenkontraktion als Schutzmechanismus (Dehnreflex). Sie sollten in die Dehnung langsam hineingleiten und dabei nur so weit gehen, bis Sie ein deutliches, vielleicht auch unangenehmes Ziehen, keinesfalls aber Schmerzen verspüren. Sie kontrollieren damit Ihr Training individuell. Dehnen Sie, indem Sie diese Position etwa 15 bis 20 Sekunden halten. Stretchen Sie Ihre „Problemstellen“ häufiger. Wer leichte Beschwerden beispielsweise an den Achillessehnen hat, kann öfters am Tag dehnen, auch unabhängig vom Sport. Achten Sie immer auf eine saubere Durchführung, und atmen Sie ruhig weiter. Mit Geduld können schon nach einigen Wochen regelmäßiger Gymnastik gute Fortschritte erzielt werden.

■ Mehr zum Laufen und ein Gymnastikübungsprogramm sind in meinem Buch „Das Große Laufbuch“, Südwestverlag und unter [www.herbertsteffny.de/artikel.htm](http://www.herbertsteffny.de/artikel.htm) zu erhalten. Mein Laufplan ist am 25. April in der StZ erschienen und kann im Internet unter [www.stuttgart-lauf.de/pdf/stz2006/25042006.pdf](http://www.stuttgart-lauf.de/pdf/stz2006/25042006.pdf) heruntergeladen werden