

Dehnen ist das A und O

Training mit Herbert Steffny

Wehr

Vor dem Lauftraining ist Dehnen ein Kann, nach dem Lauf ein Muss!" Zum Lauftreff am frühen Abend zeigte Herbert Steffny, während die Nordic-Walking-Trainerin Stefanie Philipp die Walking-Gruppe betreute, rund 20 Laufwilligen in der Praxis, wie richtiges Dehnen funktioniert.

Herbert Steffny machte vor dem kurzen Geländelauf deutlich, dass Gymnastikübungen das Warmlaufen nicht ersetzen können. Optimal wäre, sich zuerst etwas warm zu laufen, dann ein leichtes Dehnprogramm durchzuführen, fünf bis sechs Kilometer zu laufen und danach richtig zu dehnen. Das in seinem Buch beschriebene Laufgymnastikprogramm sei zum Teil gleichzeitig Rückenschulung. Die entsprechenden Dehnübungen machte der ehemalige Marathonläufer, WM- und Olympiateilnehmer und 16-fache Deutsche Meister gleich praktisch vor und kontrollierte dann die Ausführung. Dass das nicht bei allen auf Anhieb klappte, sei ihm klar, so Steffny: "Wenn Sie das so gleich gut machen würden wie ich, können Sie ja auch bei Europameisterschaften starten." Bei Beschwerden sei es vor allem wichtig, eine Laufstilanalyse zu erstellen. Hier würden von vielen Läufern Fehler gemacht, die zwangsläufig zu Beschwerden führten. Rückenschmerzen bekämen jedoch die meisten Menschen vom Nichtstun. Durch richtiges Dehnen könnten manche Verspannungen oder Verletzungen verhindert werden. "Wenn ihr merkt, dass es weh tut, dann ist das euere Baustelle", erklärte Steffny. Dennoch warnte er davor, zu stark in Schmerzen hinein zu gehen. Wenn jemand nichts tue, komme es bei den Muskeln zu Verkürzungen und Schwächungen. (th)

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter

<http://www.suedkurier.de/region/badsaeckingen/wehr/art2993,2176769.html>

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH
