

Beispiellection

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

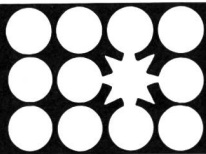
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Stretching: Ein Lektionsteil für Erholung und Verletzungsvorbeugung

Programm 2: Nach dem Training

(Aus der Broschüre: Stretching, Praxisklinik Rennbahn für Orthopädie und Sportmedizin Muttenz)

Stretching heisst im wesentlichen Dehnung, wobei dadurch eine Normalisierung der Grundspannung der Muskulatur zu erreichen versucht wird. Überbeanspruchte Muskulatur neigt zur Verspannung, eine verspannte Muskulatur kann zu Schmerzen und Fehlbewegungen führen. Durch Stretching lässt sich deshalb auch die Beweglichkeit verbessern sowie Muskelverletzungen oder überlastungsbedingten Muskelschmerzen vorbeugen.



40 s pro Bein



15 s pro Bein



20 s



30 s



30 s pro Bein

Das Auftreten von Schmerzen ist zu vermeiden.
Jede Dehnung soll langsam und kontinuierlich erfolgen ohne zusätzliches Wippen.
Jede forcierte Dehnung ist falsch und führt zu einer neuen Verspannung.
Beginn jedes Stretchings in der Ausgangsstellung mit langsam zunehmender Bewegung.
Das ganze Übungsprogramm kann zwei- bis dreimal durchgeführt werden, wobei pro Übungsprogramm eine Muskelgruppe nur einmal gedehnt werden soll.



30 s pro Bein



20 s



3 x je 5 s



60 s



25 s pro Seite

Bei der Durchführung eines Stretching-Programmes ist auf folgende Punkte zu achten:

Die Durchführung eines Stretching-Programmes ist jederzeit möglich, am sinnvollsten vor und nach dem Training.

Der Spannungszustand und die Gelenkbeweglichkeit sind individuell verschieden, so dass die Übungen nicht von jeder Person in gleichem Ausmasse durchgeführt werden können.

Stretching heisst Dehnen, nicht Wippen oder Drücken. Die Dehnung soll langsam und kontinuierlich erfolgen ohne Forcieren. Dabei ist die Zeitdauer der Dehnung zu beachten.

Jedes Stretching-Programm soll mit den grossen Muskelgruppen beginnen.

Während des ganzen Stretching-Programmes ist eine regelmässige ruhige Atmung wichtig. Pressatmung oder das Anhalten des Atems sind falsch.

Bei Unsicherheit ist Anleitung sinnvoll.