



DEHNUNGSÜBUNGEN IN DER PRAXIS BEIM BOGENSCHIESSEN

In diesem Bericht schlage ich Ihnen ein Annähern an das Dehnen vor. Seit langer Zeit sind Dehnungsübungen (oder Stretching) umstritten. In der Tat haben gewisse Studien solche Übungen in Frage gestellt. Doch in unserer sportlichen Tätigkeit denke ich, dass sie förderlich sein können. Es liegt also bei Ihnen, sich Ihre eigene Meinung zu bilden.

Warum und wann soll man sich dehnen?

Streckübungen müssen überwacht ausgeführt werden, weil die Muskeln nach den Aufwärmübungen „warm“ sind.

Ein aufgewärmter Muskel dehnt und zieht sich in effizienter Weise zusammen, was die Risiken von Verletzungen begrenzt. Die faserartige Umhüllung der Muskeln verhindert das Strecken, wenn der Muskel nicht aufgewärmt ist. Eine Entspannung des ganzen Körpers erleichtert ihm das Dehnen und Strecken. **Erinnern Sie sich, Dehnungsübungen dürfen nicht schmerzhaft sein.**

Das Dehnen erlaubt :

- die Flexibilität und die Bewegungsfreiheit zu erhöhen
- die Muskelspannung zu verringern
- die Blutzirkulation in den Muskeln zu verbessern
- das Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen zu verringern und so zahlreiche Unfälle, sowie Verstauchungen, Gelenkfrakturen, Zerrungen, Muskelrisse und Sehnenscheiden-entzündungen zu vermeiden
- eine Verbesserung der Leistung
- den Körper physisch und mental vorzubereiten.

Vor der Anstrengung

Das Strecken bereitet die Gelenke, die Muskeln und die Sehnen für die Ausführung der Bewegungen vor. Die Zunahme der intramuskularen Wärme erlaubt den Muskeln, die Anstrengung unter den bestmöglichen Bedingungen zu vollbringen.

Nach der Anstrengung

Die Streckbewegungen erlauben die Toxine zu eliminieren, die in den Muskeln bei Beanspruchung gebildet werden (Beispiel : Milchsäure). Am Ende einer Dehnungs- oder Streckübung ist die Müdigkeit geringer, die Blutzirkulation steigt an, was eine schnellere muskuläre Erholung erlaubt und eine Entspannungswirkung verschafft. Eine gute Empfindung bewirkt also eine gewisse psychologische Regeneration.

Das Strecken beugt ebenfalls dem Muskelkater vor, der anlässlich eines Trainings von den zahlreichen Muskelkontraktionen hervorgerufen werden kann. Muskelkater = Mikroverletzungen.

Wie dehnt man sich ?

Machen Sie Dehnungs- und Streckübungen mindestens 5 Minuten lang vor und nach dem Training. Zuerst einige allgemeine Ratschläge :

- Machen Sie keine brusken Stöße oder Schläge, es würde ein Zusammenziehen der Muskeln bewirken, was genau das Gegenteil des gewünschten Streckens wäre.
- Versuchen Sie nicht ihre Leistungsgrenze zu überschreiten, die Streckübungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
- Blockieren Sie nicht ihre Atmung, versuchen Sie im Gegenteil tief zu atmen. Dies wird die Muskellockerung erleichtern.
- Variieren Sie die Übungen und vernachlässigen Sie möglichst keine davon.

Bevorzugte Übungen VOR dem Training

Schultern (Position 10 Sekunden halten / 3 bis 5 x)

1.
Arme auf Schulterhöhe ausstrecken und die flache Hand nach oben richten, Ziehen sie beide Hände ans Gesicht.



2.
Stossen Sie beide Arme mit gekreuzten Händen nach vorne und machen Sie einen runden Rücken.



3.
Legen Sie die Hand auf ihre entgegengesetzte Schulter. Stossen Sie am Ellbogen mit der freien Hand nach hinten.
Machen Sie diese Übung für beide Arme.



4.
Ergreifen Sie den Ellbogen mit der freien Hand und ziehen ihn hinter den Kopf (ohne den Rücken zu beugen)
Machen Sie diese Übung für beide Arme.



Schultern (Position 10 Sekunden halten / 3 bis 5 x)

Kreuzen Sie ihre Hände und strecken Sie ihre Arme über ihrem Kopf mit der Innenhandfläche nach oben (in Richtung Himmel)



Hals (5 x ausführen und 10 Sekunden in Position verbleiben)

Verschränken Sie ihre Hände und legen Sie sie mit der Handinnenseite auf ihren Kopf. Senken Sie ihren Nacken nur mit dem Gewicht der Hände nach vorne (nicht ziehen)



Körper (10 x wiederholen)

Entspannen Sie sich beim vorwärtsbeugen (nicht forcieren um die Füße zu berühren). Tief ausatmen beim aufrichten.



Bevorzugte Übungen NACH dem Training

Körper (3 x wiederholen und 10 Sekunden in Position verbleiben)

1
Lassen Sie ihre Hände nach vorne auf den Boden fallen und atmen Sie tief aus. Das Strecken alleine wird ohne Zutun ihrerseits zunehmen.

Nicht forcieren.



2
Neigen Sie den Kopf zur Seite und drücken Sie die entgegengesetzte Schulter nach unten. Ziehen Sie die ausgestreckte Handfläche nach oben. Ausführen auf beiden Seiten



3
Sich rechtwinklig auf etwas abstützen, beide Beine durchstrecken und leicht spreizen..



Hals (3x ausführen und 10 Sekunden in Position verbleiben)

Verschränken Sie ihre Hände und legen Sie sie mit der Handinnenseite auf ihren Kopf. Senken Sie ihren Nacken nur mit dem Gewicht der Hände nach vorne (nicht ziehen)



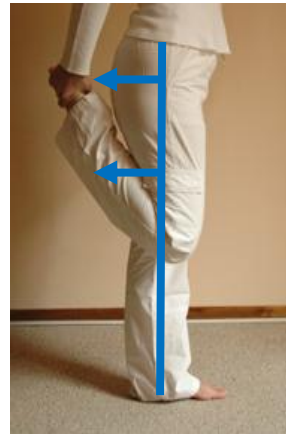
Hände (3x ausführen und 10 Sekunden in Position verbleiben)

Den Arm nach vorne strecken und die Finger der nach oben gestellten Hand gegen sich ziehen.
Machen Sie diese Übung an beiden Händen



Beine (3x ausführen und 10 Sekunden in Position verbleiben)

Die Schenkel und Hüfte werden nach hinten gezogen (der Rücken bleibt gestreckt).
Machen Sie diese Übung an beiden Beinen



Vergessen Sie eines nicht : das Wichtigste ist vor allem, dass Ihnen diese Übungen gut tun.

Auf bald an der Schusslinie

Stéphane Glardon