

LAUFSPORT.- Stretching, die Dehngymnastik wird vom Gros der LäuferInnen erst dann wieder entdeckt, wenn die Verletzung meistens schon da ist.

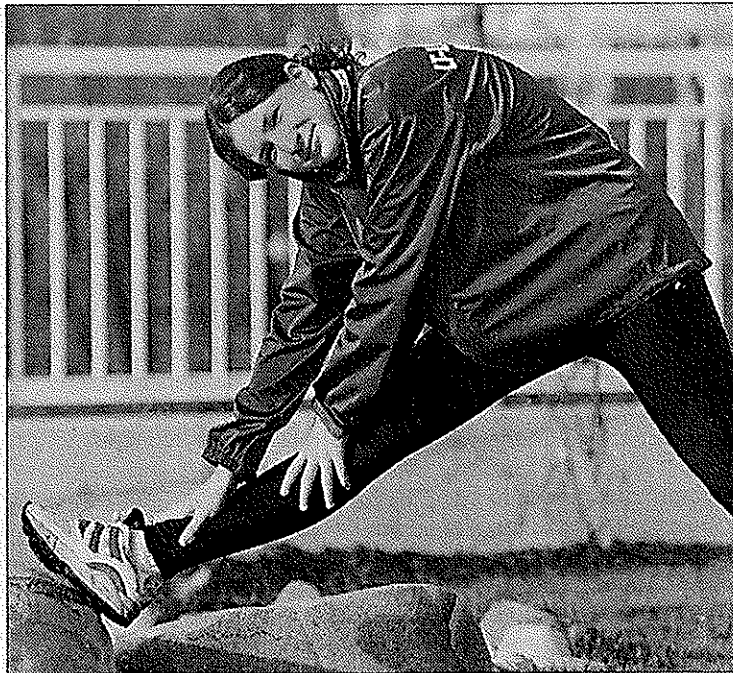
Schlechte Dehnfähigkeit der Muskulatur gilt in der Szene nach wie vor als Kavaliersdelikt und läuft oft nur auf demonstratives Strecken & Recken hinaus. Dabei lässt sich mit Stretchen vielen Überbelastungsbeschwerden vorbeugen. Denn geschmeidige Muskeln sind einmal leistungs- und strapazierfähiger.

Warum Stretching?

Spannung der Muskulatur ist bei der Leistung gefordert, Entspannung in der Regeneration, ausreichende Dehnfähigkeit hingegen stets. Mit den entsprechenden Übungen lässt sich die Muskulatur auf jede

LAUF DICH FIT – TEIL 3 DER NÖN-SERIE

Stretch after the Match!



Stretching: ein wichtiger Teil des Lauftrainings, das keinesfalls an die Schmerzgrenze gehen sollte. Foto: Bert Bauer

Situation vorbereiten.

Vor langsamen Dauerläufen braucht man im Normalfall weder ein Aufwärmprogramm noch eine spezielle Gymnastik. Ruhiges Laufen ist ja nichts anderes als Aufwärmen. Die Trainingseinheit sollte stets langsam ausklingen. Danach aber ist die beste Gelegenheit für's Stretching, da der Organismus aufgewärmt ist.

Stretching-Arten

Statisches Dehnen: langsam, kontinuierlich und langsam ohne zu wippen oder nachzufedern. Keine ruckartigen Bewegungen.

Intermittierendes Dehnen: dynamisch mit wiederholtem Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln, weiche, sanfte Bewegungen bei der Ausführung.

Postisometrisches Dehnen: Dehnen nach Druck gegen Widerstand. Ist sehr intensiv, aber nicht ungefährlich, daher sehr vorsichtig anzuwenden.

Dr. Helmut Paul

MARATHON LAUFSPORT

Das Magazin für Läufer, Triathleten und Ausdauersportler
10 x jährlich am gutsortierten Kiosk!



Aktion für NÖN-Leser:
2 Ausgaben zum Preis von einer: ATS 50,-

Bestellung unter Tel. 02742/801-1309, Fax: 02742/801-1430
oder per E-Mail: np.zeitschriften@noep.at

Im Spitzenfeld dabei

Smetacek, Redl und Riener in Wien

LAUFSPORT.- Ronald Smetacek lief beim tollen 3000m-Hallen-Staatsmeisterschafts-Lauf ein Spitzenrennen und wurde Fünfter.

Im Dusika-Stadion fanden am Wochenende die Hallen-Staatsmeisterschaften der Leichtathletik statt. Beim 3000m-Lauf nahmen unter anderem der Albrechtser Ronald Smetacek, der Hoheneicher Alois Redl und der Gmünder Bezirkssportler des Jahres Manfred Riener teil.

In einem Spitzenrennen, in dem Sieger Günther Weidlinger nur um 29 Hunderstel am Rekord von Dietmar Millionig vorbeilief, kam Smetacek auf Rang fünf.

Weidlinger siegte in 7:47.70 Minuten vor Michael Buchleitner mit 7:49.37 und Bernhard Richter in 8:00.99. Vierter wurde Andreas Tomaselli eine Hun-

derstel vor Smetacek vom LLC Wien in 8:27.88 Minuten. Der gebürtige Albrechtser schlug unter anderen Gerald Wundsam – Sieger beim Silvesterlauf in Wien – und Kremslehner.

„Ich bin zufrieden, da meine Bestzeit bei 8:25 liegt. Der Aufbau zu meinem Ziel – Marathon – stimmt“, gibt sich Smetacek optimistisch.

Auf Platz elf kam Alois Redl, der ebenfalls für den LCC Wien an den Start ging. Der Hoheneicher litt unter der Woche noch an den Folgen einer Grippe-Erkrankung. Trotzdem konnte er Helmut Schmuck als Zwölften hinter sich lassen.

Mit Rang 22 komplettierte der Thaurer Manfred Riener vom HSV Melk das Waldviertel-Paket bei den Staatsmeisterschaften. Der Sportler des Jahres 1999 litt letzte Woche auch unter dem Grippe-Virus, der ihm ein Training fast unmöglich machte.