

Dehnen

Warum Dehnen?

Stretching bedeutet die sanfte Dehnung der Muskeln, das Strecken der Gelenke und der Wirbelsäule. Das wirkt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch entspannend auf die Psyche aus. Das intensive Stretching beginnt nach der Nordic Walking-Einheit.

Sorgfältige Dehnungen am Ende eines Trainingprogramms gehören zu den wichtigsten Regenerationsmaßnahmen. Dehnen stellt ein wichtiges Beweglichkeitstraining dar. Es wirkt der durch das Training verursachten Verkürzung der Muskulatur entgegen. Dehnen hilft, eine optimale Trainierbarkeit der Muskulatur zu erreichen, da verkürzte Muskeln ihre Gegenspieler hemmen und damit die Wirksamkeit des Trainings beeinträchtigen.

Wie Dehnen?

Bei der statischen Dehntechnik wird der zu dehnende Muskel nach Einnehmen der Dehnstellung langsam gedehnt. Die Nordic Walking Stöcke unterstützen die Übungen. Für eine wirksame Dehnung sollte 15-30 Sekunden in einer Stellung verblieben werden, in der das Dehnen noch angenehm ist. Wichtig für eine effektive Dehngymnastik ist ihre Häufigkeit. Nur regelmäßiges Dehnen bringt den gewünschten Erfolg.

