



### Dehnen - aber sicher!

Achten Sie darauf, Dehnübungen immer statisch und ohne maximalen Dehnungsreiz auszuführen. Schwungvolle Belastungen sollten unbedingt vermieden werden, denn wippende Bewegungen bei Dehnübungen schaden den Muskeln und haben eher nachteilige Wirkung: Die Muskulatur verhärtet und ist dadurch anfälliger für Verletzungen. Nutzen sie stattdessen lieber sanfte und ruhige Zugbelastungen, die konzentriert ausgeführt werden sollen.

### Muskelverletzungen im Bergsport

Muskelzerrungen und Faserisse treten in verschiedenem Ausmaß im Bergsport auf und können kaum vermieden werden. Allerdings können Sie mit regelmäßigen Dehn- und Kräftigungsübungen schwere Verletzungen der Bewegungsmuskulatur reduzieren. Hauptursachen für Zerrungen und Risse liegen nicht nur im traumatischen Geschehen (z. B. Sturz), sondern vor allem auch im Verlust des physiologischen Gleichgewichts (etwa fehlende Elektrolyte) oder einfach in allgemeiner Muskelermüdung. Muskelverletzungen sind an einfachen Symptomen gut erkennbar (siehe Kasten). Die notwendigen Maßnahmen können schnell eingeleitet werden.

### Sofortmaßnahmen

Nach einer Muskelverletzung werden die richtigen Sofortmaßnahmen (Erstversorgung innerhalb von drei Stunden) in der sogenannten PECH-Regel beschrieben; dabei zählt jede Minute. Bei starker Verletzung muss ein Liegendabtransport eingeplant werden. Beachten Sie, dass bei Muskelzerrungen für drei Wochen, bei Muskelfaserriss für sechs Wochen und bei Muskelriss für acht bis zwölf Wochen keine passiven Dehnungen und Massagen erfolgen sollten! ■



**WADENMUSKEL**  
Im Ausfallschritt gegen Wand abstützen. Füße gerade stellen und Knie strecken, mit der Ferse am Boden bleiben. Gerader Rücken! 10 - 15 Sekunden halten; wechseln.

**HÜFTBEUGER**  
Knieend ein Bein aufstellen und 90 Grad beugen. Oberkörper aufrecht halten und die Beugung langsam vergrößern. 10 - 15 Sekunden halten; wechseln.

**GESÄSS**  
Fuß neben das gestreckte Bein stellen. Gegenarm drückt das Knie mit dem Ellbogen nach hinten. Oberkörper und Kopf drehen dagegen. Abstützen auf dem freien Arm; 10 - 15 Sekunden halten; wechseln

**OBERSCHENKELRÜCKSEITE**  
Gestrecktes Bein etwa hüft-hoch ablegen. Langsam mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne beugen. Knie 10 - 15 Sek. gestreckt halten; wechseln

**OBERSCHENKELVORDERSEITE**  
Aufrechter Einbeinstand. Anderen Fuß mit der Hand zum Gesäß ziehen. Blick und Rücken gerade und Hüfte strecken. 10 - 15 Sekunden halten; wechseln



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer** (staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

## DEHNEN VOR UND NACH DEM BERGSPOURT

# Ausgedehnt auf Tour?

Wer vor- und nachdehnt, gewinnt. Mobilität, Leistungsfähigkeit und Regeneration der Muskeln werden durch Dehnen verbessert. Die Experten von Hauser alpin erklären, warum Dehnen so wichtig ist und was es bei der Ausführung zu beachten gilt.

**B**ergsportler müssen früh raus. Meist steht vor dem Naturerlebnis nämlich erst einmal die lästige Anreise. Ist man dann endlich am Ausgangspunkt angelangt, möchte man keine Zeit verlieren und sofort aufbrechen. Aufwärmen? Fehlanzeige – das passiert doch unterwegs von selbst! Die meisten Bergsportler tragen auf ihren Tagestouren einen leichten Rucksack, und das Gehtempo ist nicht selten zu hoch. Folge: Die

hauptsächlich beanspruchte Muskulatur übersäuert.

Zurück am Auto ist man total erschöpft. Ein isotonischer Hopfenrunk muss her, und zwar schnell. Also noch kurz eingekehrt und dann im Auto zurück nach Hause. Abwärmen? Fehlanzeige – das passiert doch eh' von selbst! Die Folgen sind Muskelverspannungen, -verkürzungen und -reizungen.

Es gibt viele (verständliche) Gründe, warum man seine Muskulatur nicht vor und während der Tour auf- bzw. abwärmen konnte oder wollte. Wer langsam losgeht und gemächlich steigt, kann eventuell noch auf das Aufwärmen verzichten. Aber es gibt keinen sinnvollen Grund, sich nach einer sportlichen Belastung, (und dazu zählt

auch Bergwandern!) nicht abzuwärmen bzw. zu dehnen.

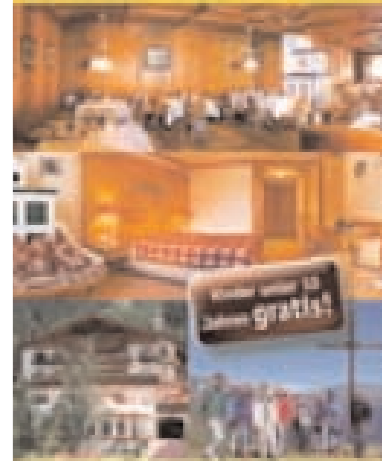
### Wieso dehnen?

Schon ein paar Minuten wirken Wunder! Dehnen hilft der stark geforderten und müden Muskulatur, schneller zu regenerieren und wieder fit zu werden. Stetige Muskelverkürzung und -verspannung kann auf Dauer sogar chronische (und schmerzhafte) Veränderungen im Skelettsystem hervorrufen. Und wenn es erst einmal schmerzt, ist es meist schon zu spät. Darum lieber richtig und vor allem rechtzeitig mit spezifischen Übungen (siehe Kasten rechts) dehnen. Das verbessert nicht nur die Regeneration sondern auch die Mobilität und Beweglichkeit im Alltag. ■

**PECH-Regel bei Verletzungen:**  
**P** = Pause machen  
**E** = Eis oder Schneeapplikation für etwa 30 Sekunden  
**C** = Kompression mit zentralem Druck (Kompressionsbinde)  
**H** = Hochlagern und Entspannen

## Pitztaler Bergsommer

www.sportalm.net

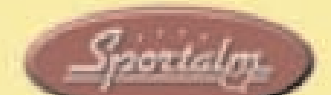


- Die Sportalm-Exklusiv-Extras
- 7 Tage HP im \*\*\*\*Hotel Sportalm
  - Begrüßungscocktail am Sonntag
  - Köstliches Frühstücksbuffet
  - Sportalm-Gala-Diner
  - 4-Gang Feinschmecker-Wahlmenü
  - Dienstag herrliches Dessertbuffet
  - Freitag herzhafter Grillabend
  - Nachmittagsjause ab 15.00 Uhr
  - Gratis Bad- & Saunabesuch
  - 1 belobendes Heißbad
  - 1 Spezialmassage
  - kostenloser Verleih von Wandergestellen, Mountain-Bike, Klettergurt, Stiegen
  - 4 geführte Wanderungen: Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Plätzen

## Bergfexwochen

27.8. - 11.9.  
Für alle, die es lieben  
Bergfex haben wir ein einzigartiges Berg-Programm ausgearbeitet!

Bergfexwoche 27.8.-29.8. ab 400,-  
Verteilwoche 29.8.-31.8. ab 374,-  
(Alle Preise pro Person und Woche im Doppelzimmer)



Familie Schwarz  
A-6481 Planggerol - Pitztal  
Tel.: 0043(0)54 13/86203  
Fax: DW-52  
info@sportalm.net

### Symptome Muskelzerrung:

- Spannungsgefühl im Muskel
- Leichtes Ziehen
- Sich langsam entwickelnder, krampfartiger Schmerz
- Koordinationsstörung
- Extrem hypertone (harte) Muskulatur an der betroffenen Stelle

### Symptome Muskelfaserriss:

- Spontaner, heftiger und brennender Schmerz in der gerissenen Muskelregion (wie Nadel- oder Messerstiche)
- Starker Ruheschmerz
- Spontane Einschränkung der Bewegung mit Ausfallerscheinungen