

Dehnen - sinnvoll oder überflüssig?

Viele SportlerInnen schwören auf die Wirkung des Dehnens, andere wiederum bezweifeln dessen Notwendigkeit oder erachten Dehnen sogar als umstritten.

• Christine Hug

So verwirrend dies vielleicht tönen mag, aber im weitesten Sinne haben all diese Meinungen ihre Richtigkeit. Es gibt ja schliesslich ganz unterschiedliche Sportarten, und genauso gibt es auch ganz unterschiedliche Anforderungen an den Körper und die Muskulatur bezüglich Beweglichkeit, Schnelkraft, etc. Und zu guter Letzt spielt auch noch der Zeitpunkt des Dehnens eine sehr wichtige Rolle. Hier nun ein kleiner "brush-up" bezüglich Dehnen.

Es existieren zwei Grundformen des Dehnens, das dynamische und das statische Dehnen:

Dynamisch -> vor dem Training

Der zu dehnende Körperteil wird in entspanntem Zustand in die Dehnposition gebracht und dort mittels langsamen und kontrollierten rhythmischen Bewegungen wiederholt gedehnt.

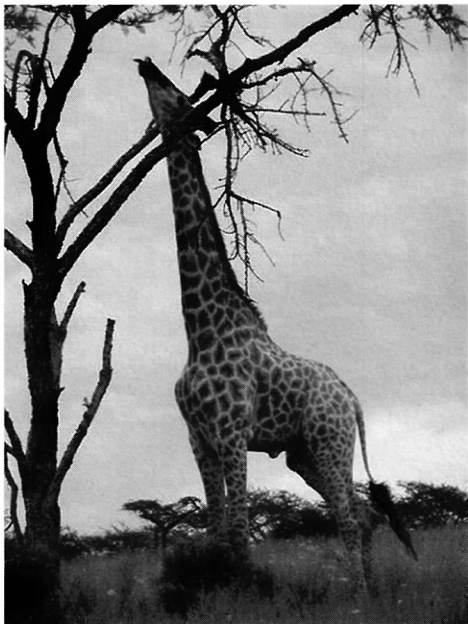
Statisch -> nach dem Training

Der zu dehnende Körperteil wird in entspanntem Zustand in die Dehnposition gebracht und dort während der Stretchingdauer gehalten.

Die Unterschiede bezüglich Dehnen vor und nach dem Training:

Vor dem Training / Vordehnen...

... wo Beweglichkeit wichtig ist: Dehnen vor dem Training oder dem Wettkampf macht



nur in jenen Sportarten Sinn, bei denen Beweglichkeit leistungsbestimmend ist. Denn unmittelbar nach dem Dehnen steigt die "Gelenkreichweite", die Muskeln sind toleranter auf Dehnspannungen.

... reduziert die Schnelkraft: Bei einer Sportart bei der die Schnell-, Sprung- und Maximalkraft eine wichtige Rolle spielt, sollte dehnen vor dem Training vermieden werden, denn dieses wirkt Tonussenkend auf die Muskulatur (Muskelspannung sinkt). Viel besser ist hier ein leichtes Traben, Hüpfen etc.

... schützt nicht vor Verletzungen: Aufwärmen ist der wichtigste Faktor um Verletzungen vorzubeugen. Durch das Warmlaufen vor der eigentlichen sportlichen Anstrengung werden die Muskeln besser durchblutet, die Leistungsbereitschaft wird erhöht und das Risiko von Muskelzerrungen sinkt, weil der

Muskel auf die Strapaze vorbereitet ist. Dehnen alleine ist als Vorbeugung gegen Verletzungen nicht geeignet.

Nach dem Training / Nachdehnen:

... vermindert bei richtiger Anwendung Muskelkater: Muskelkater ist das Symptom kleinster intramuskulärer Verletzungen, welche durch intensives Stretching sogar verstärkt werden können. Es ist deshalb ratsam, bei sehr starken Muskelbelastungen, erst nach einer kurzen Pause sanft zu dehnen. So wird die Regenerationsfähigkeit der Muskulatur gesteigert.

... vermeidet Muskel-Verkürzungen und Verklebungen: Fehlhaltungen können zu einer Verkürzung der Muskeln führen, was Muskelschmerzen und Verspannungen mit sich zieht. Zudem steigt das Risiko für Verletzungen, da die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Durch regelmässiges Dehnen, können die verkürzten Muskeln wieder etwas gestreckt werden.

Auch Verklebungen zwischen den Geweben können durch Dehnen gelöst werden, was die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht.

... behebt muskuläre Dysbalancen und verbessert die Körperwahrnehmung: Jeder kraftausführende Muskel (Beuger) hat einen Gegenspieler (Strecker). Wenn sich der Beuger durch einen Kraftaufwand zusammenzieht, streckt sich gleichzeitig sein Strecker. Unter einer Dysbalance versteht man ein muskuläres Ungleichgewicht zwischen Beugern und Streckern, entstanden durch zu schwache Muskeln oder eine mangelnde Dehnbarkeit der Muskeln. Regelmässiges Dehnen, und ein gezieltes Krafttraining können helfen diese

muskulären Dysbalancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Dehnen steigert zudem auch das eigene Körperwahrnehmungsgefühl. Dadurch können Fehlhaltungen und Dysbalancen frühzeitig bemerkt, und der Körper in eine optimale Körperhaltung zurückgeführt werden.

... dient zur Entspannung: Der für mich wichtigste Aspekt des Dehnens ist die Entspannung. Es ist bekannt, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Spannung besteht und viele haben schon die Erfahrung gemacht, dass Dehnen der Muskulatur als ganzheitliche Entspannung erfahren wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass regelmässiges und gezieltes Dehnen viele positive Eigenschaften hat. Wichtig ist aber, dass Mann/Frau nicht einfach dehnt um gedehnt zu haben, sondern sich jeweils überlegt, welche Muskeln wann gedehnt werden sollten und wie.

In den nächsten tz-Ausgaben werde ich diverse Dehnübungen pro Muskelgruppe vorstellen, damit Alle fleissig dehnen können und damit das Fitness-Training perfekt abrunden!



Ganz verspannt vom konzentrierten Lesen? Versuchen Sie's mit dieser Übung!