

Stretching und Dehnen – wichtig oder überflüssig?

Obwohl Dehnen (engl.: Stretching) zu jedem Sportprogramm gehören sollte, wird es oftmals vernachlässigt. Seit jeher wird ihm eine Wunderwirkung nachgesagt, wobei es in der Sportwissenschaft zu einem der umstrittensten Themen gehört. Das Problem ist, dass viele der bekanntesten Dehnübungen nicht mehr auf dem aktuellsten Stand sind, was zur Folge hat, dass es bei falscher Anwendung sogar zu Schäden des Körpers kommen kann.

Verschiedene Arten von Dehnen

Statisches Dehnen

Beim konventionellen Stretching wird der Muskel aus eigener Kraft in die Länge gezogen und für etwa 15 - 30 Sekunden in dieser Position gehalten. Diese Art von Dehnübungen ist bei Sportarten mit hoher Beweglichkeit (Tanzen, Turnen, etc.) förderlich, da die Gelenkreichweite erhöht wird. Bei Ausdauer- und Kraftsport ist dieses Dehnen jedoch nicht zu empfehlen, sondern ein gezieltes Aufwärmprogramm und sogenanntes dynamisches Dehnen. Obwohl nach neuestem Stand der Sportwissenschaft dem Dehnen keine Wirkung nachgesagt wird, sollte man nicht außer Acht lassen, dass eine gewisse Dehnfähigkeit auch zu konditionellen Fähigkeiten gezählt werden kann.

Dynamisches Dehnen

Von dynamischem Dehnen spricht man, wenn der Muskel nicht dauerhaft in die Länge gezogen, sondern kontinuierlich gestreckt und wieder gelockert wird. Hierbei ist jedoch keine ruckartige Bewegung gemeint, sondern eine gezielte und kontrollierte Bewegung. Diese Art von Dehnen wurde oftmals kritisiert, jedoch bewirkt sie bei richtiger Anwendung durchaus positive Effekte. Die Vorteile sind die Durchblutung der Muskeln und die Schulung der Koordination der einzelnen Muskelgruppen zueinander. Der Nachteil ist, dass dieses Stretching oftmals falsch – weil zu ruckartig – durchgeführt wird.

AC-Dehnen

Das AC-Dehnen (Antagonist Contract) wird von zwei Gegenspielerpaaren (Agonist und Antagonist) durchgeführt, wie z.B. durch den Beuger und den Strecker. Das heißt, sobald ein antagonistischer Muskel gezielt kontrahiert wird, dehnt sich automatisch sein Gegenspieler (Agonist).

Was passiert beim Dehnen?

Beim Dehnen kommt es zu einer Verlängerung des Muskels, wodurch anfangs eine Dehnungsspannung spürbar ist. Diese hält ca. 30 Sekunden an, wodurch die Dehnung diese Zeitspanne gehalten werden sollte. Die im Muskel sitzenden Muskelspindeln verhindern ein Reißen der Muskulatur, und bewirken bei zu starker Dehnung eine Kontraktion, wodurch sich der Muskel verkürzt. Tritt solch eine Kontraktion ein, kommt es zu einem Muskelaufbau, was dem Ziel des Dehnens widerspricht.

Was man beim Dehnen beachten sollte

Besonders wichtig ist es, die Muskeln vor dem Stretching gut aufzuwärmen (z.B. durch Aufwärmübungen, Laufen etc.). Während der Ausführung der Übung ist es von Vorteil entspannt zu sein und normal weiter zu atmen, dabei kann beim Beenden der Übung bewusst ausgeatmet werden, wenn man in die Ausgangsstellung zurückkehrt. Die Muskeln und Sehnen beider Körperseiten sollten gleich lang und gleich gut gedehnt werden. Jede Seite wird zwei bis dreimal gedehnt, wobei nach jeder Übung in die Ausgangsposition zurückgekehrt werden soll.

Dehnen von...

Hals

Stehen Sie aufrecht und möglichst gerade und entspannt. Führen Sie nun den linken Arm über den Kopf, sodass die linke Hand flach auf der rechten Schläfe zum Liegen kommt. Mit einem leichten Druck wird der Kopf nur zur linken Seite gelegt, während der rechte Arm sanft Richtung Boden zieht. Wichtig ist, dass sich hierbei der Rumpf nicht mitbeugt und auch die Schulter locker bleibt. Nach 20 bis 30 Sekunden Seite wechseln.

Oberarm-Schulter

Legen Sie die Arme hinter den Kopf, sodass beide Ellbogen nach oben zeigen und die Arme den Nacken berühren. Nun fasst die linke Hand den rechten Ellbogen und zieht in leicht nach hinten, sodass es zu einer Dehnung im Oberarm kommt. Auch hier sollte behutsam vorgegangen werden, während der sanften Ausführung dieser Übung. Wiederum nach 20 bis 30 Sekunden die Seite wechseln.

Oberschenkel

Halten sie sich mit der rechten Hand an einer Wand an und umfassen sie mit der linken Hand den linken Fuß am Rist. Nun ziehen sie den gebeugten Oberschenkel leicht nach vorne und sanft aus der Hüfte nach unten, um die Dehnung zu intensivieren. Nach 20 bis 30 Sekunden wird die Seite gewechselt.

Autorin: Iris Schiffrer
<http://www.enjoyliving.at>

