

Dehnen - Gelenke und Muskeln mobilisieren



Flexible Bänder und Muskeln sind die beste denkbare Verletzungsprävention

Gerade bei den Hobbysportlern wird die Dehnung oft als unnötig betrachtet. Man hat ja früher auch nicht gedehnt und wenn, dann nur ganz kurz und mehr schlecht als recht. Es geht ja auch so, und die Zeit kann man sich sparen.

Prinzipiell sollte jede Sportart mit spezifischen Dehnungsübungen beginnen. Vor allem die Muskelgruppen, die bei der ausgeübten Sportart besonders beansprucht werden. So werden die einzelnen Muskeln auf ihre bevorstehende Arbeit vorbereitet.

Ein gedehnter Muskel hat einen besseren Stoffwechsel und regeneriert schneller

Vor dem Training hilft gezieltes Dehnen Stressgeplagten lockerer zu werden, zu entspannen und ein gutes Körpergefühl zu erhalten. Während einer Belastung steigt die Grundspannung des Muskels an, um seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Das Warmlaufen verbessert die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Die Gefahr sich zu verletzen ist somit minimiert. Alternativ zum klassischen Dehnen kann gezielte Gelenks-Mobilisation gemacht werden.



Besonders nach dem Sport lagern sich Abfallprodukte im Gewebe und damit auch im Muskel ab. Über das Dehnen wird der Stoffwechsel aktiviert und Schlackenstoffe abtransportiert. Dehnen beschleunigt die Regenerationszeit und fördert laut neusten Studien sogar den Kraftzuwachs. Gezieltes Dehnen hilft, verkürzte Muskeln in die Ursprungslänge zu ziehen und ihre Spannung zu reduzieren. Ein Muskelkater, verursacht durch zu intensives Training, lässt sich durch Dehnen leider nicht vermeiden.

Wie und wann wird gedehnt?

Eine niedrige Muskelspannung (Tonus) senkt die sportliche Leistungsfähigkeit, fördert aber die Regeneration. Deshalb ist es sinnvoll, **vor dem Sport dynamisch, nach dem Sport eher statisch zu dehnen.**

Dynamische aktive Dehnung, Mobilisation

Diese Art der Dehnung brauchen Sportler, die kurz **vor ihrer sportlichen Aktivität** stehen, um die Muskulatur auf Spannung zu bringen. Das aktiv-dynamische Dehnen bereitet die Muskulatur sowie die passiven Strukturen des Körpers (Sehnen, Bänder, Knorpel etc.) auf die bevorstehende Belastung vor. Die intramuskuläre Koordination (Zusammenspiel zwischen Nerv und Muskel) wird verbessert und die Durchblutung der Muskulatur erhöht sich. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden. Die Spannung sollte **nicht länger als 10 Sekunden** gehalten und etwa 10x wiederholt werden.

Statische Dehnung

Das statische Dehnen hilft dem Körper, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und eignet sich deshalb sehr gut **nach dem Training**. Während der statischen Dehnung sinkt die Kerntemperatur im Muskel, respektive der Muskel kühlt ab, und die Regenerationsphase kann eintreten. Je intensiver das Training stattfand, umso kürzer sollte gedehnt werden. Die Gefahr sich zu verletzen (mikrostrukturelle Schädigung) wird sonst erhöht. Es reichen rund **20-30 Sekunden**.

Eine sehr **effektive Methode** um **langfristige Beweglichkeit** der Gelenke und den umgebenen Strukturen zu erreichen, ist das statische Dehnen als isoliertes Beweglichkeitstraining zu betrachten. Beim diesem statischen Dehnen wird die gedehnte Position an ihrem Maximum für eine bestimmte Zeit (mindestens **30-90 Sekunden**) gehalten und je nach Erfordernis mehrmals wiederholt. Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung der Muskelstrukturen! Eine wöchentliche Dehneinheit im Rahmen eines gewöhnlichen Trainings wirkt nur bewegungserhaltend.

Fazit

Dehnen und mobilisieren ist sehr individuell und wird stets sehr kontrovers diskutiert. Grundsätzlich sollte jeder seinen Körper ganz bewusst wahrnehmen und spüren, wo Spannung und Unbeweglichkeit herrscht und dementsprechend gezielt arbeiten.

Um eine Verbesserung zu erreichen sollte immer dem aktuellen Trainingszustand angepasst, unterschiedlich lang oder eben auch isoliert gedehnt werden.

Übungssammlung Dehnen / Stretching



Brustmuskulatur Lege deinen Ellenbogen und deinen Unterarm an die Wand, so dass sie einen rechten Winkel bilden. Nun drehst du deinen Oberkörper leicht vom Arm weg.



Nackenmuskulatur Stelle dich so hin, dass beide Füße gleichmässig belastet werden. Den rechten Arm so über den Kopf legen, dass du mit den Fingern das gegenüberliegende Ohr berühren kannst. Zieh nun den Kopf Richtung rechte Schulter - mit dem linken Arm ziehst du die linke Schulter nach unten (Gegenzug).



Rückenstrecker Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin. Beuge dich nach vorne und umfasse deine Beine auf der Höhe der Kniekehle. Die Beine werden leicht angewinkelt. Nun neigst du den Kopf nach vorne und drückst gleichzeitig den Rücken (rund) nach oben.



Unterer Rückenstrecker Stelle dich im Vierfüßlerstand hin. Die Finger zeigen nach aussen, die Daumen nach innen. Mache den Rücken ganz rund und drücke ihn nach oben.



Adduktoren 1 Setze dich auf den Boden und stelle deine Fussflächen aneinander. Strecke deinen Rücken durch. Fasse die Füße um das Rist und drücke mit den Ellbogen deine Knie leicht nach unten. Lendenwirbelsäule aufrecht halten!



Adduktoren 2 Verlagere im Stand dein Körpergewicht auf eine Beinseite. Das Standbein hältst du gebeugt, das andere Bein ist lang gestreckt. Die Fussfläche bleibt auf dem Boden.



Zwillingswadenmuskel / Schollenmuskel Stehe in Schrittstellung an einen Tisch oder ein anderes Hindernis. Das vordere Bein beugst du leicht, das andere stellst du gestreckt nach hinten. Der hintere Fuss hat mit der ganzen Fläche Kontakt zum Boden. Nun schiebst du die Hüfte und deinen Oberkörper leicht nach vorne.



Untere Wadenmuskulatur Du stellst dich mit leichtem Ausfallschritt gerade hin. Das hintere Bein beugst du etwas - die Fussspitze zeigt aber nach vorne und die ganze Fussfläche hat mit dem Boden Berührung.



Hüftbeuger Im Kniestand setzt du ein Bein nach vorne mit der Fussfläche auf. Das Becken kippst du leicht nach vorne / unten.



Vordere Oberschenkelmuskulatur Stelle dich aufrecht hin. Am besten ist es, wenn du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten kannst. Umfasse mit der linken Hand den Rist des linken Fusses und ziehe ihn Richtung Gesäss. Die Hüfte schiebst du dabei leicht nach vorne.



Hintere Oberschenkelmuskulatur 1 Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe dieses Bein gestreckt zum Oberkörper. Den Fuss lässt du locker.



Hintere Oberschenkelmuskulatur 2 Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel Richtung Kopf. Lass den Fuss locker.



Gesässmuskulatur 1 Du legst dich mit dem Rücken flach auf den Boden. Der linke Arm liegt ausgestreckt mit der flachen Hand auf dem Boden. Mit der rechten Hand ziehst du das angewinkelte linke Bein Richtung Brust und zur Seite.



Gesässmuskeln 2 Lege dich flach auf den Rücken. Ziehe die Beine an. Das linke Bein überkreuzt das rechte. Nun drückst du das rechte Knie gegen den linken Unterschenkel, bis du die Dehnung spürst.



Seitliche Gesässmuskulatur Mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen. Das linke Bein stellst du rechts neben den rechten Oberschenkel auf den Boden. Mit der rechten Hand fasst du auf Höhe des rechten Knies und drückst mit dem Ellenbogen das überkreuzte Bein Richtung rechts aussen. Oberkörper möglichst weit nach links hinten drehen.



Gesäss- und Rückenmuskulatur Liege auf den Rücken, ziehe die Knie zum Brustbereich. Der Hals bleibt gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden. Evt. mit den Händen leichten Druck auf die Unterschenkel.