

# Dehnen und Stretching

Über kaum ein Thema gibt es so viel Pro und Contra Diskussion, wie über das Dehnen. Liest man sich mit geschultem Auge durch diverse Fitness, Kampfsport oder Ballettforen ist es weiterhin fast unglaublich, wie viele veraltete Anschauungen und Vorstellungen die Runde machen. Noch viel schlimmer ist es meist beim Fachsimpeln nach dem Training, gesprochen wird hier von Dehnen der Bänder, über verkürzte Muskeln und ähnliche skurrile Dinge werden mit scheinbar logisch klingenden Theorien untermalt.

## **Doch was passiert wirklich beim Dehnen?**

Im Artikelbild sehen Sie den schematischen Aufbau einer Muskelspindel. 5-10 Muskelfasern können eine Muskelspindel bilden und dabei z.B. im Quadrizeps bis zu 10mm lang werden. Diese Spindeln haben, einfach erklärt, in ihrer Mitte eine Art Sensor, die den aktuellen Dehnungsgrad Ihres Muskels bestimmt. Geht dieser Dehnungsgrad in einen ungewohnten Bereich, sendet das Gehirn einen Kontraktionsbefehl an den jeweiligen Muskel. Dieser reflexmotorische Bereich des Hirns ist nicht willentlich ansteuerbar. Daraus ergeben sich einige Fragen und Trainingsgrundlagen:

## **Ich bin unbeweglich, ist mein Muskel verkürzt?**

Das ist eher selten der Fall. Führen Sie häufiger Bewegungen nicht über den vollen Bewegungsradius aus, erhält Ihr Gehirn lange keine Informationen über einen stärkeren Dehnzustand Ihrer Muskulatur. So wird dieser ungewohnte Zustand als Gefahrenquelle angesehen und der Muskel kontrahiert und eine eventuelle Gelenkverletzung zu vermeiden. Beweglicher können Sie durch langsames statisches Dehnen werden, indem Sie durch längeres Verharren in höherer Dehnspannung Ihrem Gehirn mitteilen, dass die aktuellen Informationen der Muskelspindeln keine Gefahr bedeuten.

## **Trainiert Dehnen meine Muskeln?**

Hier kann man eindeutig JA sagen. Je nachdem, wie weit Sie gehen, erzeugen Sie eine entsprechend höhere Kontraktion des Muskels. Die Kontraktionen können ähnlich stark ausfallen, wie beim Krafttraining mit mittleren Gewichten. Allerdings kann Dehnen ein Krafttraining keinesfalls ersetzen, da sich gerade im Oberkörperbereich schwer stärkere Spannungen erzeugen lassen. Gehen Sie an die Grenzen des vom Gelenk vorgegebenen Bewegungsradius und üben Sie hohen Druck aus, laufen Sie der Gefahr, Ihre Gelenke zu schädigen.

## **Wann wie Stretchen?**

Vor sportlicher Belastung empfiehlt sich ein kurzes „anstretchen“ der Muskeln (Leicht schwingvolles Dehnen, aber kein gewaltvolles rein wippen). Durch die kurzen stärkeren Kontraktionen und das „ankratzen“ des individuell gefühlten „Gefahrenbereichs“ erhöhen Sie den Grundtonus (Vorspannung) Ihres Muskels. Dies kann Ihre Leistung erhöhen und der Verletzungsgefahr an Gelenken mindern.

Planen Sie eine sportliche Belastung die höhere Bewegungsradien beansprucht, wie etwa Kampfsport, sollten Sie immer langsam in die Dehnposition gehen und direkt wieder lösen. So kommen Sie zu einem Kompromiss zwischen maximaler Beweglichkeit und Muskeltonus. Bei zu hohem Muskeltonus besteht hier nämlich häufig die Gefahr von Muskelverletzungen. Wie intensiv Sie vor dem eigentlichen Training dynamisch dehnen sollten, hängt von Ihrer Grundbeweglichkeit

ab. Je geringer diese ist, desto länger sollten sie dynamisch Dehnen um die Gefahr von Muskelverletzungen zu reduzieren.

Langes statisches Dehnen, zur Erhöhung Ihrer Beweglichkeit, sollten Sie in gesonderten Einheiten durchführen. Sie senken dadurch Ihren Muskeltonus sehr stark. Dadurch kann es bei anschließender sportlicher Belastung schnell zu Verletzungen der Gelenk- Knorpel- und Bandstrukturen kommen. Dafür dürfen die extra Einheiten aber auch intensiv und lang sein. Je mehr Sie dehnen, desto schneller gewöhnt sich Ihr Gehirn an die ungewohnte Position. Bedenken Sie aber, dass Sie trotzdem zwischendurch, aufgrund der entstehenden Muskelspannung, den ein oder anderen Regenerationstag benötigen.

Hinweis: Dieser Artikel gibt nur eine sehr kleine Übersicht. Wenn Sie mehr zum Thema Beweglichkeit wissen wollen, **klicken Sie hier**.