

# Dehnen - Die verschiedenen Methoden in der Übersicht

## Dies ist der Artikel Nr. 7 des Sport-Attack Beweglichkeitsspecials. Alle Artikel des Specials:

- Dehnen - Die verschiedenen Methoden in der Übersicht
- Methoden und Zielgruppen des Beweglichkeitstrainings
- Die Bedeutung der Faszien für unsere Beweglichkeit
- Bewegungseinschränkung: Über Muskelverkürzungen und Sarkomere
- Aktive und passive Beweglichkeit
- Grundlagen zur Beweglichkeit - Anatomie
- Beweglichkeit - Dehnen, Verkürzungen und funktionelles Training

## Zusammenfassung der Methoden des Beweglichkeitstrainings

Methoden	Ziel	Muskeltonus	Anmerkung/Durchführung
Statisches Dehnen, passiv	Erhöhung der maximalen Gelenkreichweite, senken der Schutzreflexschwelle, Entspannung, Dauerhafte Verbesserung der passiven Beweglichkeit.	-	Die Dehnposition statisch halten.
Statisches Dehnen, aktiv	Erhöhung der maximalen Gelenkreichweite, Kräftigung des Antagonisten, Erhöhung der aktiven Beweglichkeit.	Gedehnter Muskel - Kontrahierender Muskel +	Die Dehnung wird durch Anspannung des Gegenspielers erreicht. AC Stretching steht für Antagonist Contract Stretching. Durch Kontraktion des Antagonisten wird die unwillkürliche Spannung des zu dehnenden Muskels reduziert und die Dehntoleranz erhöht. Antagonist des zu dehnenden Muskels wird trainiert.
Dynamisches Dehnen passiv	Temporäre Erhöhung der Beweglichkeit, Erwärmung, Erhöhung der Muskelvorspannung	+	Leichte wippende Bewegungen, keine Zerrgymnastik! Passiv z.B. durch Ausnutzen der Schwerkraft oder Lehnen an Gegenständen.
Dynamisches Dehnen aktiv	Sportartspezifische Erwärmung, Temporäre Erhöhung der Schwingungsweite. Verbesserung der aktiven Beweglichkeit durch Kräftigung.	+	Wippende Bewegungen durch aktive Muskelkontraktion. Nicht massiv mit Schwung arbeiten.

Postisometrisches  
Dehnen

Dauerhafte Verbesserung der  
Beweglichkeit. Passiv beim Basic und  
aktiv/passiv bei CRAC.

--  
CRAC:  
Antagonist +

**Basic:**

Den zu dehnenden Muskel  
ca. 10 Sekunden intensiv  
anspannen und beim Lösen  
sofort die Dehnung  
verstärken.

Nur für erfahrene Sportler  
geeignet.!

**CRAC(Contract, Release,  
Antagonist Contract)**

Ausführung wie bei der  
Basic Methode, nur dass  
zusätzlich der Antagonist  
nach dem Lösen der  
Spannung im Agonist  
angespannt wird.

Gute Zusammenarbeit mit  
dem Partner notwendig,  
sonst herrscht  
erhöhte Verletzungsgefahr!