

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!