

Dehnen - Wer dehnt wie? Jedem Sport seine Dehnmethode!

Über das Thema **Dehnen und Stretching** kann man sich ausgiebig auslassen und sehr oft kommt es zu Diskussionen. Wem die Grundlagen des Themas bekannt sind, macht sich oft schnell ein Bild davon, welches Dehnen sinnvoll ist oder ob Dehnen überhaupt sinnvoll ist. Doch dürfen wir nicht pauschalisieren. Wie wir dehnen und ob wir überhaupt Dehnen hängt ganz speziell von der Sportart ab, die wir ausüben.

Laufsport und anderer Ausdauersport

Ein Dehnprogramm vor dem Laufen ist genau so unnötig, wie unsinnig. Unsere Muskulatur wird zwar durch die erzeugte Spannung beim Dehnen auch etwas warm, die Erhöhung der Körperkerntemperatur findet allerdings beim Laufen selbst statt. Laufen Sie einfach langsam los und steigern Sie langsam das Tempo.

Leichtes, statisches Dehnen nach dem Laufen senkt den Muskeltonus. Das führt zu einer schnelleren Regeneration und beugt Verspannungen vor. Gedeht wird beim Laufen und ähnlichem Ausdauersport also nach dem Lauf statisch und nicht zu intensiv. Es ist aber kein Muss.

Sprintdisziplinen, Kraftsport und Bodybuilding

Statisches Dehnen vor Disziplinen, die eine hohe Schnellkraft erfordern senkt den Muskeltonus und somit die Leistungsfähigkeit. Es macht Sinn, sich vor solchen Sportarten kurz dynamisch zu dehnen. Das erhöht die Beweglichkeit und erhöht sogar den Muskeltonus. Ein Muskel mit erhöhtem Tonus ist zu schnelleren Kontraktionen in der Lage. Durch den leicht erhöhten Bewegungsradius sind außerdem höhere Reize möglich.

Nach dem Training gilt das Gleiche, wie für den Ausdauersport. Lockeres statisches Dehnen senkt den Tonus und fördert die Regeneration.

Zu Sprintdisziplinen dürfen sich in diesem Falle auch alle Stop- and Go Sportarten zählen, wie z.B. Handball, Fußball, Squash und Co..

Turnen und Kampfsport

Im Turnen und Kampfsport darf auch vor dem Training statisch gedehnt werden. Zum einen gehört ein Dehnprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit fest ins Trainingsprogramm, zum anderen sind in diesen Sportarten erhöhte Gelenkreichweiten notwendig. Ein zu frühes Gegenspannen könnte zu Verletzungen führen.

Gerade im Kampfsport hängt das spezielle Programm aber auch von der individuellen Beweglichkeit ab. Möchte sich ein Sportler z.B. vor einem Kampf warm machen und ist grundsätzlich sehr gut beweglich, reicht normalerweise dynamisches Dehnen aus, um die Schnellkraft nicht negativ zu beeinflussen. Ist der Sportler aber nicht so beweglich, kann es sein, dass etwas statisches Dehnen nötig ist, um z.B. Fußstritte zum Kopf sauber zu ermöglichen.

Maximale intensive Dehneinheiten z.B. zum Erlernen eines Spagats sollten als eigene Trainingseinheit durchgeführt werden.

Es gibt also nicht „die richtige Dehnmethode“. Viel wichtiger ist, sich zu Fragen: „Was habe ich eigentlich vor“ und dementsprechend die richtige Methode auszuwählen.