

Dehnen unter Gewichtsbelastung „Loaded Stretching“

Eine weitere Technik für Fortgeschrittene ist das Dehnen mit Gewichtsbelastung. Vom Grundprinzip ähnelt es dem **Training mit maximaler Spannung**. Im Gegensatz zu dieser Methode handelt es sich aber bei dem Dehnen unter Gewichtsbelastung um ein oder zwei zusätzliche Sätze, die nach dem eigentlichen Satz durchgeführt werden.

Wie genau wirds gemacht?

Ziel ist es, beim Dehnen unter Spannung, auch unter „**Loaded Stretching**“ bekannt, die Anzahl der Mikrotraumata, also der kleinen Muskelverletzungen zu erhöhen. Denn nach dem **Prinzip der Hypertrophie** sind diese dafür verantwortlich, dass unser Muskel wächst. Wir versuchen dabei den Muskel möglichst lang zu machen und dabei mit Gewicht zu belasten.

Das funktioniert z.B. super an der Kabelzugmaschine, da diese unseren Bewegungsradius nicht besonders einschränkt. Wichtig ist hierbei, dass wir nicht bewusst Spannung aufbauen, sondern das Gewicht arbeiten lassen. Auch Kurzhanteln eignen sich super für den Einsatz dieser Technik. Die Dehnposition wird maximal 10 Sekunden gehalten. Es soll sich hierbei immerhin nicht um ein regeneratives lockeres statisches Dehnen handeln, sondern um eine Intensitätstechnik, die den Muskelaufbau zu fördern soll.

Vorsicht bei der Belastung

Zum Einen können wir durch diese Technik, wenn wir es übertreiben, einen starken Muskelkater auslösen, der unserer Regeneration schadet, zum Anderen können wir auch passive Strukturen überlasten. Vor allem das Schultergelenk ist schnell anfällig für Überlastung. Tasten sie sich langsam ein ein optimales Gewicht für das Loaded Stretching ran. Halten Sie die Spannung nicht zu lange, Ihr Muskeltonus wird nachlassen und die Belastung auf passive Strukturen nimmt zu.