

Postisometrisches Dehnen, die effektivste Art, seine Beweglichkeit zu verbessern?

Das postisometrische Dehnen ist eine spezielle Methode des Beweglichkeitstrainings, die vor allem subjektiv betrachtet die größten Erfolge verspricht. Auch objektiv betrachtet scheint es so zu sein, dass diese Dehnmethode in ihrer Effektivität den sonstigen Methoden um einiges voraus ist.

Achtung: Sie brauchen bei der Anwendung entweder entsprechendes Equipment, wie z.B. spezielle Widerstandsbänder, oder einen Trainingspartner, der Sie einschätzen kann und dem Sie vertrauen. Durch zu hohe Gewalteinwirkung durch Ihren Trainingspartner steigern Sie das Verletzungsrisiko enorm.

Was ist denn nun dieses postisometrische Dehnen?

Beim postisometrischen Dehnen machen wir uns die Eigenschaft unseres Muskels zu Nutze, dass er nicht in der Lage ist nach der Lösung einer reflexartigen Kontraktion sofort wieder zu kontrahieren. Wir nutzen genau dieses kleine Zeitfenster um die Amplitude des jeweiligen Gelenks zu erhöhen und das bei gleichbleibender Dehnspannung.

Wie funktioniert das konkret?

Am Besten lässt sich das wahrscheinlich an einer Beispielübung für die an der Beinrückseite befindliche Muskulatur erklären: Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine liegen parallel gestreckt auf dem Boden. Ihr Trainingspartner hebt nun eines Ihrer Beine an und drückt dieses in die Richtung Ihres Kopfes, bis Sie Ihre Schmerzgrenze erreichen. (Wie dehnen hier speziell den an der Hüftstreckung beteiligten Teil der Harmstring Muskulatur). Halten Sie die Dehnung nun statisch für etwa 45 Sekunden. Nun spannen Sie mit aller Kraft gegen die Spannungsquelle. Ihr Partner darf dabei nicht ausweichen, es darf keine dynamische Bewegung entstehen. Nach 10 Sekunden lösen Sie die Spannung und Ihr Partner erhöht SOFORT den Grad der Dehnung. Dies Wiederholen Sie nun einige Male.

Sie werden überrascht sein, wieviel weiter als Ihre übliche Bewegungsamplitude Sie mit dieser Technik kommen. Durch die höhere Amplitude während gleichbleibendem Muskeltonus, gewöhnen Sie Ihre Muskelspindeln effektiver an den neuen Bewegungsradius. Sie können somit schneller eine höhere Beweglichkeit erreichen. Diese Methode lässt sich auf fast jede bekannte Dehnübung übertragen.