



von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg

Aus aktuellen wissenschaftlichen Daten ergeben sich ganz konkrete Empfehlungen zum Thema Dehnen. Wichtig ist dabei, dass es nicht DIE EINE richtige Art zu dehnen gibt, da die sinnvolle Dehnmethode sowie die empfehlenswerte Dauer und Intensität einer Dehnung von vielen Faktoren abhängen.



### Zielstellung

Zunächst ist immer zu klären, was eine Muskeldehnung bewirken soll. Es können drei primäre Zielstellungen unterschieden werden:

- Dehnen zur VORbereitung einer sportlichen Belastung im Rahmen des Aufwärmens
- Dehnen im Sinne der Regeneration NACH einer Belastung
- Dehnen, um langfristig die Beweglichkeit zu verbessern

Je nach Zielstellung ist das Dehnen unterschiedlich zu gestalten.

### Dehnen vorher

Die Frage, wie man vor sportlicher Belastung dehnen sollte, kann immer nur sportartspezifisch beantwortet werden. Die Anforderungsprofile unterschiedlicher Sportarten machen z.T. ein ganz unterschiedliches Herangehen an das Dehnen erforderlich.

Grundsätzlich kann für das Dehnen vor dem Sport folgendes empfohlen werden:

- Kurze Dehndauer, jeweils ca. 10 sec
- Dynamisches Dehnen (kleine Bewegungen im Endbereich der Dehnposition)
- Ansteigende Intensität während der Dehnungen
- Die Anzahl der erforderlichen Dehnungen kann individuell und sportartspezifisch stark variieren. Als Richtwert: 2–3 mal pro Muskel.
- Wichtig: Alleiniges Dehnen kann ein allgemeines Aufwärmen (z.B. lockeres Warmlaufen) nicht ersetzen! Durch Dehnungen wird weder die Muskulatur ausreichend auf „Betriebstemperatur“, noch das Herz-Kreislaufsystem entsprechend „auf Touren“ gebracht.

### Dehnen nachher

Für das Dehnen nach dem Sport im Sinne der Regenerationsförderung und Entspannung sprechen v.a. zwei Gründe: Erstens führt die Dehnung zu einer Entspannung des Muskel-Sehnen-Komplexes und darüber zu einer verbesserten Durchblutung. Außerdem üben Dehnungen – vor allem statische – einen beruhigenden Einfluss auf unsere Psyche und das vegetative Nervensystem aus. Deshalb können sie nicht nur vor Ort in der Muskulatur, sondern insgesamt die Einleitung der Regeneration unterstützen.





von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg

Für das Dehnen nach dem Sport gilt:

- Längere Dehndauer, jeweils ca. 20–30sec
- Eher statisches Dehnen (Einnehmen und Halten einer Dehnposition)
- Geringe Intensität (es geht um Entspannung!)
- 2–3 Dehnungen pro Muskel stellen eine optimale Mischung aus Zeitaufwand und Effekt dar.

### Dehnen zur langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit

Das Dehnen mit dem Ziel der langfristigen Beweglichkeitsverbesserung hebt sich vom Dehnen zur Vor- oder Nachbereitung sportlicher Belastungen insofern ab, als die Beweglichkeitsverbesserung ein eigenständiges Trainingsziel darstellt. Genauso wie die Verbesserung der Kraft oder Ausdauer. Die Frage, welcher Sportler in seiner Trainingsplanung das Ziel der Beweglichkeitsverbesserung überhaupt berücksichtigen muss, hängt – genauso wie die nach dem Dehnen vor dem Sport – von den individuellen und sportartspezifischen Gegebenheiten ab. Ein Langstreckenläufer benötigt für seine Sportart zunächst mal keine über das „normale“ Maß hinausgehende Beweglichkeit. Wenn es allerdings zu einer Einschränkung der Beweglichkeit gekommen ist – z. B. durch einseitige Alltagsbelastungen, Verletzungen oder Trainingsfehler – kann es auch für Läufer erforderlich werden, ihre Beweglichkeit (wieder) zu steigern.

Im Gegensatz dazu braucht z.B. ein Hürdenläufer sicherlich von vorneherein eine spezielle, über das normale Maß hinausgehende, Beweglichkeit. Also muss Dehnen zur Beweglichkeitsverbesserung bei ihm breiteren Raum einnehmen.

Für das Dehnen zur langfristigen Beweglichkeitsverbesserung gilt:

- Eher kurze Dehndauer, jeweils ca. 10–20 sec
- Hohe Intensität ist wichtiger als die Dauer (Die Dehnung sollte als deutliches Ziehen zu spüren sein)
- Die Wahl der Dehnmethode (dynamisch, statisch, etc.) ist sekundär. Wichtig ist, DASS Sie regelmäßig dehnen!
- Je öfter Sie dehnen (pro Woche und pro Muskel), desto eher können Sie eine Zunahme der muskulär limitierten Beweglichkeit erwarten.

