

Dehnen, Gelenke mobilisieren

Nach wie vor wichtig, aber bitte auch richtig!

Gerade bei den Hobbysportlern wird die Dehnung oft als unnötig betrachtet. Man hat ja früher auch nicht gedehnt und wenn, dann nur ganz kurz und mehr schlecht als recht. Es geht ja auch so, und die Zeit kann man sich sparen.

Prinzipiell sollte jede Sportart mit spezifischen Dehnungsübungen beginnen. Vor allem die Muskelgruppen, die bei der ausgeübten Sportart besonders beansprucht werden. Die Muskeln werden auf die bevorstehende Arbeit vorbereitet.

Ein gedehnter Muskel hat mehr Kraft und Ausdauer, läuft weniger Gefahr zu Zerren, hat einen besseren Stoffwechsel und regeneriert schneller. Besonders nach dem Sport lagern sich Abfallprodukte im Gewebe und damit auch im Muskel ab. Über das Dehnen und Mobilisieren wird der Stoffwechsel aktiviert und Schlackenstoffe werden abtransportiert.

Dehnen fördert die Beweglichkeit der Gelenke

Beweglichkeitstraining dient sowohl zur Leistungsoptimierung als auch zur Regeneration. Es kann kurzfristig dazu beitragen, muskuläre Dysbalancen zu beheben, indem es verkürzte Muskeln in die Ursprungslänge zieht und ihre Spannung reduziert. Und es hilft Stressgeplagten, lockerer zu werden und zu entspannen.

Das Warmlaufen verbessert die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Alternativ zum Dehnen kann gezielte Gymnastik und Gelenkmobilisation (freie Bewegung im Gelenk) sehr sinnvoll sein.



Wie dehnt man eigentlich?

Eine niedrige Muskelspannung (Tonus) senkt die sportliche Leistungsfähigkeit, fördert aber die Regeneration. Deshalb ist es sinnvoll, **vor dem Sport dynamisch, nach dem Sport statisch zu dehnen.**

Dynamische (wippende) Dehnung: Diese Art der Dehnung brauchen Sportler, die kurz **vor ihrer sportlichen Aktivität** stehen, um die Muskulatur auf Spannung zu bringen. Die Ausführung sollte deshalb dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung (Tonus) aufgebaut werden kann. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden. Die Übungen sollten **10 bis 15 Mal** wiederholt werden, damit die Muskulatur **nicht länger als zehn Sekunden** gedehnt wird.

Lange (statische) Dehnung: Mit dieser Dehnungsart kann man Muskelzerrungen bzw. – Verletzungen aller Art vorbeugen, man kann strukturell verkürzte Muskeln dehnen im Sinne einer „echten“ Muskelverlängerung. Sie ist die klassische Dehnung **nach dem Sport**. Die Übungen werden über eine Dauer von **15 bis 20 Sekunden** ausgeführt und je nach Erfordernis mehrmals wiederholt. **Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung der Muskelstrukturen!** Zwei bis drei wöchentliche Dehneinheiten (im Rahmen des gewöhnlichen Trainings) wirken nur bewegungserhaltend.

Übungssammlung Dehnen / Stretching



Brustmuskulatur Lege deinen Ellenbogen und deinen Unterarm an die Wand, so dass sie einen rechten Winkel bilden. Nun drehst du deinen Oberkörper leicht vom Arm weg.



Nackenmuskulatur Stelle dich so hin, dass beide Füße gleichmässig belastet werden. Den rechten Arm so über den Kopf legen, dass du mit den Fingern das gegenüberliegende Ohr berühren kannst. Ziehe nun den Kopf Richtung rechte Schulter - mit dem linken Arm ziehst du die linke Schulter nach unten (Gegenzug).



Rückenstrecker Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin. Beuge dich nach vorne und umfasse deine Beine auf der Höhe der Kniekehle. Die Beine werden leicht angewinkelt. Nun neigst du den Kopf nach vorne und drückst gleichzeitig den Rücken (rund) nach oben.



Unterer Rückenstrecker Stelle dich im Vierfüßlerstand hin. Die Finger zeigen nach aussen, die Daumen nach innen. Mache den Rücken ganz rund und drücke ihn nach oben.



Adduktoren 1 Setze dich auf den Boden und stelle deine Fussflächen aneinander. Strecke deinen Rücken durch. Fasse die Füße um das Rist und drücke mit den Ellbogen deine Knie leicht nach unten. Lendenwirbelsäule aufrecht halten!



Adduktoren 2 Verlagere im Stand dein Körpergewicht auf eine Beinseite. Das Standbein hältst du gebeugt, das andere Bein ist lang gestreckt. Die Fussfläche bleibt auf dem Boden.



Zwillingswadenmuskel / Schollenmuskel Stehe in Schrittstellung an einen Tisch oder ein anderes Hindernis. Das vordere Bein beugst du leicht, das andere stellst du gestreckt nach hinten. Der hintere Fuss hat mit der ganzen Fläche Kontakt zum Boden. Nun schiebst du die Hüfte und deinen Oberkörper leicht nach vorne.



Untere Wadenmuskulatur Du stellst dich mit leichtem Ausfallschritt gerade hin. Das hintere Bein beugst du etwas - die Fussspitze zeigt aber nach vorne und die ganze Fussfläche hat mit dem Boden Berührung.



Hüftbeuger Im Kniestand setzt du ein Bein nach vorne mit der Fussfläche auf. Das Becken kippst du leicht nach vorne / unten.



Vordere Oberschenkelmuskulatur Stelle dich aufrecht hin. Am besten ist es, wenn du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten kannst. Umfasse mit der linken Hand den Rist des linken Fusses und ziehe ihn Richtung Gesäss. Die Hüfte schiebst du dabei leicht nach vorne.



Hintere Oberschenkelmuskulatur 1 Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe dieses Bein gestreckt zum Oberkörper. Den Fuss lässt du locker.



Hintere Oberschenkelmuskulatur 2 Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel Richtung Kopf. Lass den Fuss locker.



Gesässmuskulatur 1 Du legst dich mit dem Rücken flach auf den Boden. Der linke Arm liegt ausgestreckt mit der flachen Hand auf dem Boden. Mit der rechten Hand ziehst du das angewinkelte linke Bein Richtung Brust und zur Seite.



Gesässmuskeln 2 Lege dich flach auf den Rücken. Ziehe die Beine an. Das linke Bein überkreuzt das rechte. Nun drückst du das rechte Knie gegen den linken Unterschenkel, bis du die Dehnung spürst.



Seitliche Gesässmuskulatur Mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen. Das linke Bein stellst du rechts neben den rechten Oberschenkel auf den Boden. Mit der rechten Hand fasst du auf Höhe des rechten Knies und drückst mit dem Ellenbogen das überkreuzte Bein Richtung rechts aussen. Oberkörper möglichst weit nach links hinten drehen.



Gesäss- und Rückenmuskulatur Liege auf den Rücken, ziehe die Knie zum Brustbereich. Der Hals bleibt gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden. Evt. mit den Händen leichten Druck auf die Unterschenkel.