

Dehnungsübungen/Stretching

Allgemeines

- Muskeldehnung (Stretching) ist sowohl im Leistungs- als auch Gesundheitssport ein unverzichtbarer Bestandteil des Trainings
- die Notwendigkeit hängt von den bestehenden Beschwerden, den Alltagsbelastungen oder auch der ausgeführten Sportart ab
- die Studienlage ändert sich ständig, da die Studienergebnisse aufgrund unterschiedlicher Versuchsparameter oft schlecht verglichen werden können
- im Zweifel holen Sie sich Rat bei einem Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten
- Frauen sind aufgrund des höheren Östrogenspiegels und des geringeren Muskeltonus meist beweglicher als Männer
- Beweglichkeit ist mit anderen motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Koordination, Ausdauer als eine funktionelle Einheit zu betrachten

Zielsetzung

- das konsequente Durchführen von Dehntechniken verbessert langfristig die Beweglichkeit
- Dehnen bringt eine Leistungssteigerung in nahezu allen Sportarten und bei Bewegungen im Alltag
- wer von Geburt an über eine gute Beweglichkeit verfügt, kann diese bis ins hohe Alter erhalten
- insbesondere bei funktionellen Muskelverkürzungen und Gelenkeinschränkungen, die durch Schonhaltung oder Verletzungen bedingt sind, sollte man durch Dehnung versuchen, wieder das volle Bewegungsausmaß zu erlangen
- ist die Verkürzung durch andere Einschränkungen bedingt (z.B. Kapselschrumpfung), empfiehlt sich der Rat/die Diagnose eines Physiotherapeuten

Einsatzmöglichkeiten/Effekte

A) Verbesserung der muskulären Spannungsverhältnisse

- optimale Zusammenarbeit aller Muskeln nur bei bestehender muskulärer Balance gegeben
- Verkürzungen führen zu einem **Ungleichgewicht** - das Spannungsverhältnis zwischen Agonist (Spieler) und Antagonist (Gegenspieler) kippt
- Kraftverhältnisse und Beweglichkeit müssen ausgewogen sein, um eine endgradige, koordinierte und schmerzfreie Gelenkbewegung zu ermöglichen

B) Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens durch Entspannung

- Muskelspannung ist auch psychischen Einflüssen ausgesetzt
- Dehnübungen ermöglichen muskuläre und psychische Entspannung
- das subjektive Wohlbefinden wird durch ein Gefühl des Loslassens gefördert
- die Ausschüttung von Stresshormonen wird gehemmt
- die muskuläre Durchblutung wird verbessert
- Dehnübungen daher auch bei chronischen Schmerzen und Depression sinnvoll

C) Dehnen als Ausgleichsbewegung

- bei Arbeitsplätzen mit hohen statischen Anforderungen (z.B. langes Sitzen) oder immer wieder gleichen Arbeitsabläufen (Produktionstätigkeiten)
- einseitige, monotone oder unter Zwangspositionen ausgeführte Bewegungen begünstigen Muskelverspannungen- und Verkürzungen
- mit Dehnübungen kann drohenden Beschwerden vorgebeugt werden

Wann sollte ich mich dehnen?

Richtig

- Dehnübungen (insbesondere statisches Dehnen) sollte immer unter Ruhe und in entspannter Atmosphäre stattfinden
- bei ambitionierten Sportlern bieten **sich trainingsfreie Tage an**
- im Gesundheitssport können täglich kleine Dehneinheiten vorgenommen werden, da eine Überlastung nahezu ausgeschlossen ist
- statisches Dehnen vor Krafttraining oder kraftintensiven Sportarten ist zu vermeiden, da die Leistung abfällt und das Verletzungsrisiko steigt

Falsch

- unmittelbar nach hoher sportlicher Beanspruchung; erst eine kurze Pause einlegen
- nach akuten Muskel- oder Knochenverletzungen
- bei instabilen Wundverhältnissen
- bei [Tumoren](#)
- bei entzündlichen Muskelerkrankungen
- bei Schmerzen
- bei bestehenden Schädigungen von [Nervenstrukturen](#)

Grundregeln



- vorbereitende Maßnahmen wie aktives Aufwärmen der zu dehnenden Muskulatur verbessern die subjektive Dehntoleranz, sind aber kein Muss
- die Dehnung nur bis zur gut tolerablen Schmerzgrenze, um Verletzungen zu vermeiden
- die Übungen stets langsam und kontrolliert ausführen
- bei kurzer, schneller Dehnung besteht Verletzungsgefahr!
- während der Ausführung ruhig und gleichmäßig weiteratmen; tiefes Ausatmen unterstützt die [Entspannung](#)
- Unterschied Eigen und Fremddehnung - bei der Eigendehnung führt der Übende die Dehnung selbstständig aus; bei der Fremddehnung wird eine Hilfsperson oder ein Hilfsmittel herangezogen
- es gibt statische und dynamische Dehnmethode

Dynamisches Dehnen

- in der Dehnungsendstellung werden kleine rhythmische Bewegungen durchgeführt
- vor allem im schnellkraftorientierten Sportbereich sehr beliebt
- in der Physiotherapie und Rehabilitation weniger genutzt
- Haltedauer der Dehnung von 2 Sek. mit anschließender kurzer Entspannung und Wiederholung
- 15-20 Wiederholungen
- die Technik kann als Eigen-oder Fremddehnung ausgeführt werden
- bei strukturellen Verkürzungen ist diese Dehnmethode nicht sehr effektiv, da das Bindegewebe nicht lange genug dem Längenreiz ausgesetzt wird

Statisches Dehnen

- die Zielmuskulatur wird in eine Dehnposition gebracht und gehalten
- nach aktuellem Wissensstand sollte die Dehnübung mindestens 90-120 Sekunden gehalten, um Veränderungen zu bewirken
- 1-2 Durchgänge sind auf Grund der langen Haltezeit ausreichend
- passiv statisches Dehnen: Dehnstellung wird gehalten; gut kontrollierbar und entspannend
- aktiv statisches Dehnen; der Gegenspieler des Zielmuskels wird aktiv angespannt; nicht immer anwendbar

Übungskatalog

Oberschenkelvorderseite	
	In Bauchlage ein Bein anwinkeln. Das Sprunggelenk mit einer oder beiden Händen greifen und in Richtung Gesäß ziehen.
	Als Hilfsmittel lässt sich auch ein Handtuch einsetzen.
Oberschenkelvorderseite und Unterschenkelvorderseite	
	Im Fersensitz mit dem Fußrücken am Boden nach hinten lehnen. Die Knie bleiben dabei dicht nebeneinander. Bitte verwenden Sie eine weiche Unterlage.

Oberschenkelrückseite	
	In Rückenlage liegend ein Bein (gestreckt) anheben und nach oben führen. Falls möglich mit einer oder beiden Händen greifen. Alternativ lässt sich auch ein Handtuch (Schleife) unter den Fuß legen, um das Bein heranzuziehen.
	Einen Ausfallschritt nach vorne machen und das vordere Bein dabei leicht beugen. Die Hände können auf dem Oberschenkel abgestützt werden. Das hintere Bein ist durchgestreckt und die Ferse befindet sich am Boden.
Oberschenkelaußenseite /Gesäß	
	In Rückenlage liegend beide Beine anheben und einen Fuß auf den Oberschenkel / das Knie des anderen Beines ablegen. Bei Hände umgreifen den Oberschenkel und ziehen das Knie zur Brust, während das zu dehnende Bein nach außen gedrückt wird.

**Oberschenkelinnenseite**

Einen Ausfallschritt zur Seite machen und das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das unbelastete Bein dabei gestreckt halten.

Hüftbeugemuskulatur

Im Halbkniestand das Becken nach vorne schieben und dabei das Gesäß maximal anspannen. Als anspruchsvollere Variante können Sie die Hände zum Gesäß nehmen und sich nach hinten lehnen.



Bauchmuskulatur



In Bauchlage die Arme aufstellen und den Oberkörper nach hinten drücken. Insbesondere bei Rückenprobleme sollte zunächst ein Einstieg über die Unterarme erfolgen, um sich langsam nach oben zu arbeiten.

Rückenmuskulatur



Im Vierfüßlerstand den Rücken senkrecht nach oben drücken. Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule.



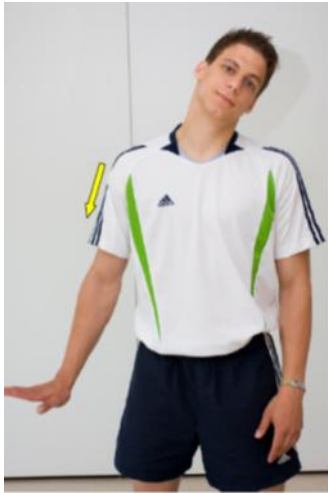
Im Fersensitz den Kopf zwischen die Knie legen und die Arme nach hinten wegstrecken. Versuchen möglichst zu einem „Päckchen“ zusammenzusinken.

Brustmuskulatur

	Den Unterarm angewinkelt und auf Schulterhöhe an eine Wand anlegen. Nun den Oberkörper von der Wand wegdrehen und Bogenspannung aufbauen.
---	--

Schultermuskulatur	
	Den zu dehnenden Arm angewinkelt und auf Schulterhöhe greifen und zur Brust ziehen.

Nackenmuskulatur



Den Kopf in eine Seitneigung bringen und den gestreckten Arm nach unten drücken. Um die Übung zu intensivieren, kann der Kopf mit der Hand das „freien“ Armes weiter zur Seite rüber gezogen werden.