



Wann und wie soll man dehnen?

# FLEXIBEL BLEIBEN

Stretching ist ein dehnbare Begriff, das Wann und vor allem Wie oft Auslegungssache. Die wichtigsten Punkte, die es beim Dehnen zu beachten gilt.

TEXT: MARIUS STAHLBERGER

Soll überhaupt gedehnt werden? Und wenn ja, wie genau? Fragen, die in der Praxis ganz unterschiedlich gehandhabt werden. Schwimmer machen vor dem Start eine Art Schwunggymnastik, Sprinter explosive Hüpf-sprünge, Langstreckenläufer stretchen nach dem Training die Oberschenkel und Radfahrer vor allem die Wade. Alles richtig oder gänzlich falsch? Fragt man zehn Sportler, wie sie dehnen, erhält man elf verschiedene Antworten.

Grundsätzlich gibt es drei Situationen, in denen gedehnt werden kann:

- Vor dem Training = Vordehnen.
- Nach dem Training = Nachdehnen.
- Dehnen als eigenständige Trainingseinheit.

Karin Albrecht, eine der bekanntesten Stretching- und Beweglichkeits-Expertinnen der Schweiz, empfiehlt «nach jedem Training ein Nachdehnen». Die Dehnung «soll zwischen 12 und 90 Sekunden dauern, dem Gefühl entsprechend», genauer wisse es leider niemand. Nach einem anstrengenden

Wettkampf hingegen sollte man nicht dehnen, da die Muskulatur sowieso schon stark beansprucht und teils Strukturen beschädigt sind.

Die Art des Dehnens vor einer sportlichen Anstrengung ist abhängig von der nachfolgenden sportlichen Belastung. Bei explosiven Bewegungen (Mannschaftsspiel, Sprünge, Sprints) sollte der Muskel nicht statisch vorbereitet werden. «Ein starres, statisches Dehnen vor einem Training hat keine positive Wirkung, sondern für Schnellkraftsportler sogar negative Auswirkungen», sagt Karin Albrecht.

Ausdauersportler müssen vor dem Training nicht zwingend dehnen, sie können auch einfach gemächlich loslegen und sich so warmlaufen bzw. warmfahren. «Wollen Ausdauersportler vor dem Training oder Wettkampf aber dehnen, dürfen sie das ruhig tun, sofern sie es sich gewohnt sind und sie sich dabei wohlfühlen. Zu empfehlen ist dann aber ein dynamisches Dehnen», so Karin Albrecht. Grundsätzlich soll man sowohl vor als auch

nach dem Sport diejenigen Muskelgruppen dehnen, die stark strapaziert werden. Für Läufer bedeutet dies: hinteren, vorderen und inneren Oberschenkel, Waden-, Brust- und Nackenmuskulatur. Für Radfahrer kommen noch Hand und Arme hinzu. «Velofahrer mit ihrer verkrümmten Sitzposition müssen unbedingt dehnen», sagt Karin Albrecht, «sonst leidet die Körperhaltung.»

## Was bringt Dehnen?

Die immer wieder gestellte Gretchenfrage, deshalb an dieser Stelle im Überblick die wichtigsten Fakten, was Dehnen bringt – oder eben nicht.

- Kein Schutz vor Muskelkater: Weder vor noch nachdehnen verhindert einen Muskelkater. Wer bereits Muskelkater hat, sollte auf intensives Nachdehnen verzichten, das wirkt kontraproduktiv.
- Sanftes Dehnen für bessere Regeneration: Intensives Nachdehnen fördert die Regeneration allgemein nicht. Die Durchblutung und der Heilungsprozess des Muskels können im Gegenteil dadurch verlangsamt werden. «Man nimmt

aber an, dass ein sanftes Nachdehnen den Stoffwechsel anregt und somit die Regeneration verbessert», sagt Karin Albrecht.

- Keine Muskelverlängerung: Dehnen kann Muskeln nicht verlängern. Jedoch kann der Bewegungsumfang vergrößert werden.
- Verletzungsprophylaxe ungewiss: Vordehnen kann wahrscheinlich keine Verletzungen verhindern. «Das lässt sich jedoch nicht mit absoluter Sicherheit sagen», sagt Karin Albrecht. «Es gibt diverse Studien, die jedoch alle hinken.»
- Dehnen macht beweglich: Dehnen hat nicht nur eine Wirkung auf die Muskeln, sondern auch auf die Elastizität der Bänder. Zusätzlich wird der Gelenkstoffwechsel angeregt, was die Beweglichkeit begünstigt. Dehnen macht also beweglich und bewegliche Sportler verletzen sich weniger – diese Schlussfolgerung kann durchaus gezogen werden.
- Vordehnen macht nicht langsam: Vordehnen macht weder langsamer noch führt es zu einer verminderten Kraftentwicklung, «sofern man es richtig macht», präzisiert Karin Albrecht.

## Wie soll man dehnen?

Man unterscheidet die drei (subjektiven) Intensitätsstufen sanft, mittel und intensiv.

- Dynamisches Dehnen: Dynamisches Dehnen ist ein kontrolliertes «Wippen» in der Dehnposition, das jedoch nicht mit der Schwung- und Schlaggymnastik aus den 70er-Jahren gleichzusetzen ist. Dynamisches Dehnen wird vor allem beim Vordehnen empfohlen. Es ist für diejenigen Sportler wichtig, die anschließend auf eine grosse Beweglichkeit angewiesen sind. Ein Vordehnen soll laut Karin Albrecht «pro Muskelgruppe maximal zehn Sekunden dauern».
- Bewegt-statisches Dehnen: Das bewegt-statische Dehnen ist eine für das Nachdehnen empfohlene Form. Karin Albrecht bezeichnet es als «sich in die Dehnung kuscheln, sich reinbewegen». Es entspricht einem Dehnen auf mittlerer Intensitätsstufe, wobei man die Dehnung immer wieder ein bisschen verstärkt und dann wieder vermindert. Die Dehnposition kann zwischen 12 und 90 Sekunden gehalten werden, je nach Gefühl.

- Progressiv-statisches Dehnen: Das progressiv-statische Dehnen ist ebenfalls als Methode für das Nachdehnen empfohlen. Dabei nimmt man eine Position ein, bei der man ein angenehmes, mittelstarkes Ziehen spürt. Nach einigen Sekunden versucht man, eine etwas extremere Position einzunehmen, bis man am Ende eine intensive Dehnung verspürt.

## Dehnen als Training

Kampfsportler oder Kunstturnerinnen brauchen einen enormen Bewegungsradius und Dehnen als eigenständige Trainingseinheit gehört zu ihrem täglichen Programm. Der Ablauf ist vergleichbar mit einem Krafttraining. Nach einem Aufwärmen dehnt man den Muskel dreimal intensiv. Wie lange man dehnt, ist dabei individuell. «Mindestens zwölf Sekunden», empfiehlt Karin Albrecht, nach oben sei das Zeitlimit offen. «Einfach so lange, bis man das Gefühl hat, die Dehnung ist angekommen». Untersuchungen haben gezeigt, dass dies im Durchschnitt nach 18 Sekunden bei Männern und 22 Sekunden bei Frauen der Fall ist. **F**

## 3 Expertentipps von Karin Albrecht MIT DEHNEN «RUNTERFAHREN»

1. Rituale: Gewöhnen Sie sich zwei Rituale an, eines vor und eines nach dem Training. Dies könnte beispielsweise ein Aufwärmen und ein Auslaufen sein – kombiniert mit Dehnen.
2. Psychische Entspannung: Durch ein Nachdehnen kann man in einen Moment der Ruhe «runterfahren» und sich bewusst entspannen. Die physische Wirkung beim Dehnen ist das eine, die psychische aber nicht minder wichtig.
3. Wahrnehmung: Die Wahrnehmung einer Belastung durch Dehnen fördert die Sensibilität für die Vorgänge im eigenen Körper. Ein bewusstes Atmen unterstützt diese Wahrnehmung.