

TRAINING

Beweglichkeit

Dehnen dient drei Hauptzwecken: Zur Leistungsoptimierung vor dem Sport, als regenerative Massnahme nach dem Sport und als gezielten Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung. Darüber hinaus verbessert es die Körperwahrnehmung und verhilft zu einem besseren Bewegungsgefühl. Bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit sind vor allem die Muskeln am hinteren Oberschenkel, die Rumpf-muskeln, die Brustmuskulatur und der Bizeps verkürzt. Im Alter ist eine ausreichende Beweglichkeit ein wichtiges Element für eine gute Lebensqualität.

Aktive Beweglichkeit

Die Gelenkmobilität, die durch eigene Muskelkraft erreicht wird. Je kräftiger der Gegenspieler des zu dehnenen Muskels ist, desto besser ist die aktive Beweglichkeit.

Beispiel: Stehen und ein Bein so hoch wie möglich anheben

Passive Beweglichkeit

Die Gelenkmobilität, die durch Wirkung von äusseren Kräften erreicht wird. Die passive Beweglichkeit ist immer grösser als die aktive.

Beispiel: Stehen, ein Bein anheben und mit den Armen nach oben ziehen.

Geschlecht

Frauen weisen unter dem Einfluss von Östrogen eine geringere Gewebedichte auf und sind deshalb beweglicher als Männer. Zusätzlich sind sie anatomisch bevorzugt (breites Becken) und weisen einen kleineren Muskeltonus auf.

Methoden im Beweglichkeitstraining

Statisches Dehnen: Kann passiv oder aktiv erfolgen. Ein Muskel kann sich nicht selber dehnen. Eine Dehnung kommt immer durch die Zugkraft des Gegenmuskels oder durch äussere Kräfte zustande. Es ist erwiesen, dass statisches Dehnen mehr bringt als dynamisches Dehnen.

Dynamisches Dehnen: Dynamisch langsam, aktiv und bewusst Dehnen. Bei intensivem Schwung besteht ein Verletzungsrisiko am Bewegungsapparat und am Muskel selber, da sich der Antagonist reflexartig zusammen (=Zerrung) Ausserdem ist der Dehnreiz bei schneller dynamischer Ausführung kürzer.

Tipps zum Dehnen

- Dehnen kann täglich durchgeführt werden. 2 -3 x pro Woche ist zu empfehlen.
- Vor dem Dehnen aufwärmen (die Viskosität, Reibung, im Muskel wird dadurch reduziert)
- Die Dehnposition langsam einnehmen. Diese ca. 20 Sekunden beibehalten und ruhig weiteratmen. Langsam in die Ausgangsstellung zurück gehen.
- Nie bis an die Schmerzgrenze gehen
- Agonist und Antagonist im Wechsel dehnen
- Beim Dehnen auf die zu dehnende Muskulatur konzentrieren. Dehnen ist auch Entspannung!
- Sich die Endstellung vor der Ausführung vorstellen (visualisieren). Die Muskeln und Nervenstränge (motorische Einheiten) bereiten sich vor.

Gut zu wissen

- Muskelkater kann durch Dehnen nicht rückgängig gemacht werden
- Ist ein Muskel verkürzt, kann das Dehnen von diesem Muskel mit einer Kräftigung des Gegenmuskels unterstützt werden
- Wichtig ist insbesondere auch das Dehnen der Faszien. Siehe dazu das Kapitel "Faszientraining"

Dehnen vor dem Sport

Einlaufen und die Gelenke in vollem Umfang mobilisieren. Aktiv-dynamisch Dehnen (leicht und kontrolliert wippen), die Muskeln spannen und entspannen (tonisieren). Nicht statisch dehnen vor der Belastung.

Dehnen während dem Sport

Kein statisches Dehnen, leichtes aktiv-dynamisches dehnen.

Dehnen nach dem Sport

Auslaufen und lockern, langsam in Dehnstellung gehen, ca. 4 Sekunden halten, 3 – 8 mal wiederholen. Danach die Gelenke mobilisieren, damit sie zu Beginn der Regenerationsphase nochmals optimal mit Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) versorgt werden.

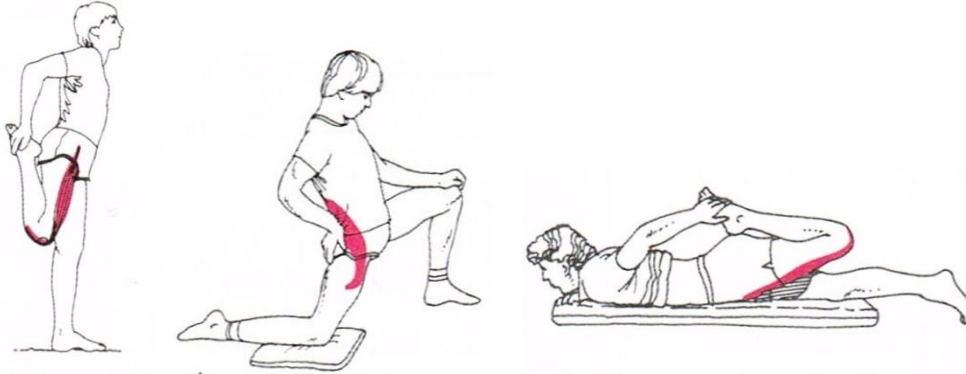
Welche Muskeln sollten bei einer sitzenden Tätigkeit gedehnt werden?

Bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit sollten vor allem folgende Muskeln gedehnt werden:

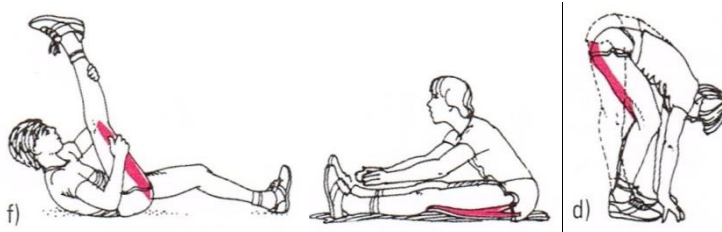
Oberschenkel, vorne, hinten, innen	Untere Rückenmuskeln
Hüftbiegemuskel (Illiopsoas)	Brustmuskel
Gerader Bauchmuskel	Halsmuskulatur
Armmuskulatur (Bizeps)	

Andere Muskeln sind sportartspezifisch in das Dehnprogramm aufzunehmen.

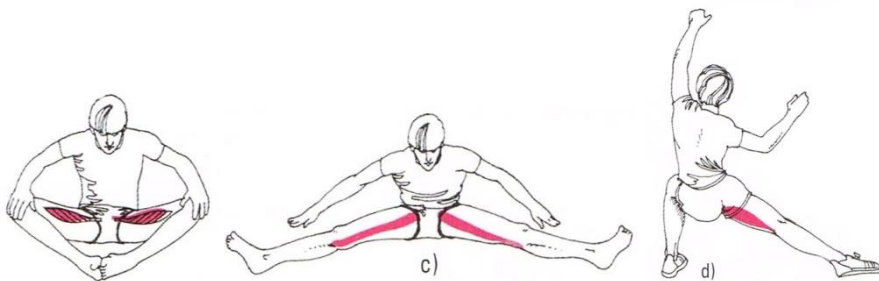
Dehnübungen



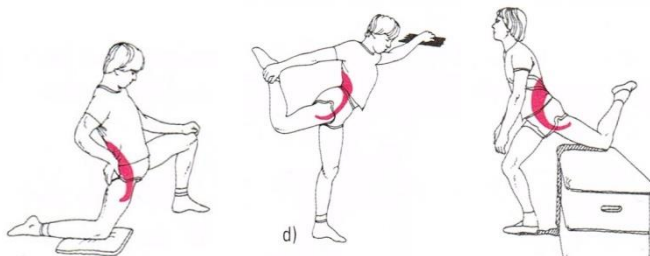
Oberschenkel vorne



Oberschenkel hinten



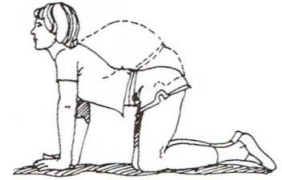
Oberschenkel innen



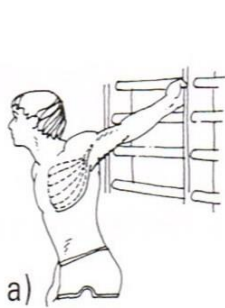
Hüftbiegemuskel (Illiopsoas)



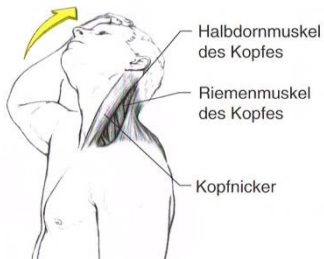
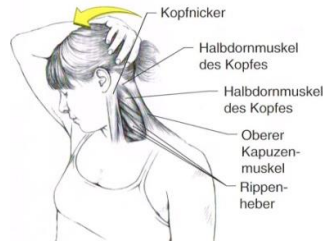
*Gerader
Bauchmuskel*



Unterer Rückenmuskel

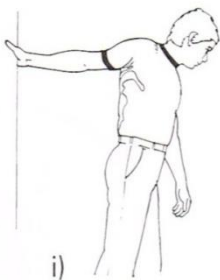


a)



Brustmuskulatur

Halsmuskulatur



i)

Armmuskulatur (Bizeps)