

Beweglichkeit – Stretching ist wichtig, aber richtig

Karin Albrecht

Es ist üblicherweise nicht die Beweglichkeit, die in Frage gestellt wird, beim Wort Stretching oder beim Wort Dehnen wird es jedoch gerne emotional. Nur, Eines gibt es nicht ohne das Andere.

Auf der ganzen Welt habe ich mich mit Trainern und Wissenschaftlern ausgetauscht und unterschiedlichste Standpunkte und Überzeugungen gehört, in folgenden Punkten waren die Kompetenten sich jedoch einig:

- wer seine Beweglichkeit nicht pflegt, verliert sie
- Beweglichkeit und Instabilität haben nichts miteinander zu tun
- Dehnen kann einen Kraft-Aufbau nicht stören, im Gegenteil

Wer seine Beweglichkeit nicht pflegt

Die Beweglichkeit geht verloren, dieser Prozess ist ein Langsamer der durch langes Sitzen und einseitiges Training beschleunigt wird.

Diese Einschränkung der Beweglichkeit geht immer Richtung Beugung und verändert die Körperhaltung Richtung Beugung. Zusätzlich wird das Atemvolumen und die Atemkraft verschlechtert. Diese Konsequenzen werden den Teilnehmern recht spät bewusst, üblicherweise ab 45-jährig. Das muss nicht sein. Es ist so einfach diese Bewegungs-Einschränkungen zu vermeiden und führt zu den eigentlichen Zielen von Dehn-Anwendungen.

Ziele des Dehnens

Erhaltung der funktionellen Beweglichkeit

Verbesserung der individuellen Beweglichkeit, sollte dies angebracht sein.

Dehnen gehört nicht in die Wellness-Schublade. Dehnen und Stretching ist kein esoterisches-Atmen-Entspannen-Loslassen-Und-Alles-Wird-Gut-Ritual. Diese Zeiten sind vorbei, Dehnen heute ist präzise, begründet, differenziert, intensiv und kann gleichzeitig ein entspannendes, schönes Training sein.

Wann ist eine Dehnung eine Dehnung?

Damit ein Dehnreiz wirken kann, muss am Bewegungsende ein Reiz gesetzt werden. Dieser Trainings-, Dehnreiz kann in sanfter, mittlerer oder hoher Intensität ausgeführt werden, je nachdem ob es ein Nachdehnen oder ein Stretchtraining ist. Dass regelmäßige Dehnreize beweglicher machen, ist keine Frage, es ist von Prof. Wiemann in Studien und in der Praxis seit Jahren bewiesen.

Macht Dehnen Sinn?

Dies kann man nur beantworten, wenn man Dehnanwendungen präzise unterscheidet, denn jede Dehnanwendung hat ein anderes Ziel und andere Ausführungsempfehlungen. Die unterschiedlichen **Dehnanwendungen** sind:

Vordehnen

Zwischendehnen

Nachdehnen

Beweglichkeitstraining

Therapeutisches Dehnen

Nur wer die Dehnanwendung unterscheidet, kann das Ziel und die Ausführungsempfehlungen überprüfen ob und für wen die Dehnungen Sinn machen. Alles andere ist, wie wir in der Schweiz sagen, ein „Chrüsi-Müsi“ (Das ist etwas ähnliches wie ein Birchermüsli, nur nicht auf dem Teller, sondern im Kopf).

Beweglichkeit und Instabilität

Der Verdacht, dass ein beweglicher Mensch eher Instabil ist, ist Unsinn. Jeder erfahrene Trainer weiss, dass er einen Stocksteifen Kunden haben kann, der in gewissen Segmenten nicht stabil ist, z.B. im Fussgelenk, oder in einem LWS-Segment usw. Gleichermassen kann ein sehr Beweglicher Mensch stabil sein, z.B. Tänzer, Athleten, Bodengymnasten. die Ihre Leistung gar nicht erbringen könnten, wenn sie nicht hoch stabil wären.

Ist ein Teilnehmer instabil, gilt es *nicht* auf Dehnungen zu verzichten, sondern ein gutes Stabilisations-Training zu vermitteln.

Vermindern oder stören Dehnungen einen Kraftaufbau?

Im Gegenteil laut Studien von Wayne Wescott haben die Trainierenden, die gedehnt haben, bis 20 % mehr Kraftzuwachs gehabt, als diejenigen die das gleiche Kräftigungsprogramm gemacht haben, jedoch keine ergänzenden Dehnungen. In diesem Zusammenhang höre ich häufig, dass Krafttraining im maximalen Bewegungsradius die Beweglichkeit erhält und deshalb auf Dehnübungen verzichtet werden kann. Das ist ja eine gute Idee, ist in der Praxis jedoch nicht umsetzbar. Weder an Geräten, noch im Freihantel-Bereich, noch am Kabelzug. Es geht nicht und es geht erst recht nicht, wenn in hoher Intensität trainiert wird, weil der Muskel, falls er sich tatsächlich mal an ein Bewegungsende annähern sollte, insuffizient wird.

Auch der Antagonist (wie von Kieser empfohlen) kommt bei einer konzentrischen Kontraktion des Agonisten an ein Bewegungsende. Der exzentrische Weg des Antagonisten kann niemals als Dehnung betrachtet werden.

Warum gibt es zum Thema Dehnen so viel Unsicherheit, bzw. soviel Ablehnung?

Tatsächlich gibt es in der Praxis unterschiedliche und zum Teil sogar widersprüchliche Ansichten und aus einer Unsicherheit heraus, auch Ablehnung. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass ein grosser Teil der beim Dehnen ablaufenden physiologischen und neuromuskulären Vorgänge nicht

restlos geklärt sind. Auf das Dehnen zu verzichten, um sich nicht auf Diskussionen einzulassen, ist sicher der falsche Weg.

Kann man Faszien dehnen?

Wird ein Dehnreiz gesetzt, dann wird er auf alle Strukturen gesetzt, auf Band, Kapsel, Nerv, Muskel, Titin, Bindegewebe, in erster Linie jedoch, auf die neurale Norm. Das Bewegungsende wird vom Bewegungsmuster, welches neural abgelegt ist, bestimmt. Erst wenn die neurale Norm eine Erweiterung zulässt, dann kommen Strukturen zu einem Anpassungsreiz. Heute wird angenommen, dass das in erster Linie die Titin-Filamente sind.

Je nach Dehntechnik wirkt ein Dehnreiz auf die Strukturen unterschiedlich. Statisches Dehnen führt zu einer Viscoelastischen Verformung und somit zu einer Schnellkraft-Verminderung. Dies passiert bei dynamischem Dehnen nicht, deshalb wird beim Vordehnen das dynamische Dehnen empfohlen.

Welche Dehntechniken werden empfohlen?

Grundsätzlich werden fast alle bekannten Dehntechniken wie dynamisches Dehnen, bewegstatisches Dehnen, intermitierendes Dehnen, Anspannen-Entspannen-Dehnen usw. empfohlen, je nach Dehnungsanwendung.

Für mich gibt es nur eine Dehntechnik, von welcher ich abrate, das starr-statische-Dehnen (eine Position einnehmen und dann zwischen 20 – 60 Sekunden halten) . Diese Dehntechnik wurde während Jahren als das NonplusUltra gefeiert. Es hat sich in den vergleichenden Studien gezeigt, dass diese Methode am wenigsten Effekt hat.

Darf ich beim Dehnen bis an die Schmerzgrenze gehen?

Schmerzwahrnehmung ist sehr Individuell. Die Schmerzgrenze soll immer respektiert werden. Eine hohe Dehnintensität jedoch ist erlaubt und gegebenenfalls empfohlen, eine Art „intensives Wohlweh“. Das ist das Geheimnis für schnelle Fortschritte – köstliche Intensität.

Alles hat sich geändert nur etwas ist gleich geblieben

Ich habe 5 Stretching-Bücher geschrieben 1980 meine erste und seither weit über 1000 Dehnstunden unterrichtet. In dieser Zeit hat sich alles, ALLES was ich angenommen hatte durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse verändert. Damit kann ich umgehen, denn Flexibilität ist ja meine Leidenschaft © Etwas hat sich nicht verändert, wo „es kurz“ oder „zu kurz“ ist und man mehr „Länge“ oder mehr Bewegungsradius möchte, muss ein Längenreiz, eine Dehnung ausgeführt werden! das war 1980 so und es ist heute so.

PRAXIS tun Sie, und tun Sie es richtig

Die korrekte Ausführung

Jede Dehnübung soll nach dem gleichen Prinzip ausgeführt werden:

1. Korrekte Position einnehmen: Stabilisierung der Brust- und der Lendenwirbelsäule. Abstützen wenn nötig.
2. Aufmerksamkeit und Konzentration in die Dehnungsbereiche bringen.
3. Tiefe Einatmung. Langsame, bewusste Ausatmung.
4. In die Dehnung hinein bewegen, nachsinken und Konzentration vertiefen.
5. Kontrollierter und geführter Übergang zur nächsten Übung.

Vermieden werden soll:

- Eine Verstärkung der Beugung der Brustwirbelsäule
- eine Bandscheibenbelastung bei der Dehnung der Rückenlinie
- Hochgezogene Schultern – Kopf-Schub
- angehaltene Atmung

Dehnen im Fitness-Bereich

Im Fitness-, Kraftbereich empfehlen wir ein Nachdehnen.

Das Nachdehnen:

- Welche Körperbereiche sollen gedehnt werden?

Es sind dies 5 Pflichtdehnbereiche und sportspezifische Ergänzungen.

- Zeit

Jede Übung kann zwischen 10 bis max. 90 Sekunden ausgeführt werden.

- Intensität

Immer im Verhältnis zur vorherigen Leistung. Je höher die vorausgegangene Leistung, desto sanfter das Nachdehnen.

- Arbeitsweise:

Die Übungen werden bewegt-statisch ausgeführt (das ist eine Art sich sanft in die Dehnung hinein zu bewegen).

Die Empfehlung, das Nachdehnen 30 Min bis 2 Stunden zu verschieben ist unnötig. Nur der Leistungssportler der ein Split-Training macht dehnt anders; wer Split-Training macht, soll auch Split-Stretching machen. Es werden immer die Muskeln gedehnt, die am meisten regeneriert sind.

Der wichtigste Pflichtdehnbereich

Die hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) ist der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit. Leider ist dies auch der Körperbereich, wo am meisten falsch gemacht wird.

Präzise Ausführung der Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur



Übung 1 A, B, C

Um einen optimalen und umfassenden Dehnreiz zu setzen, wird die Dehnung des rückwärtigen Oberschenkels immer gleich aufgebaut.

Aufbau a, b, c //a: Ausgangslage: Das Spielbein ist leicht gebeugt, der Fuss entspannt. Dann wird der gestreckte Oberkörper nach vorne geneigt, bis die Dehnspannung gut spürbar ist, jetzt wird der Dehnreiz über die Beckenkipfung verstärkt.

B: Als nächste Steigerung wird das Knie gestreckt, das Becken weiterhin kippen.

C: Als dritte Position darf der Fuss geflext werden, jetzt ist das Dehngefühl sehr intensiv. Diese Position wird nur kurz gehalten, die Flex-Bewegung kann aber 2–3-mal wiederholt werden. In der Flex-Position wird nicht dynamisch gedehnt.

Dieser Aufbau gilt – wenn möglich – immer.

180 Übungen, präzise beschrieben in:

(Kasten Vorstellung des Buches, Foto Titelblatt)



Karin Albrecht, Stefan Meyer

Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch

Das anerkannte Lehrbuch in der 3. überarbeiteten Auflage, ein *Muss* für jeden Trainer.

Im Mittelpunkt stehen 180 Übungen, welche in acht Pflicht-Dehnbereiche gegliedert sind, diesen geht ein praktischer Teil voraus, der präzise und umfassend auf die Techniken und Rahmenbedingungen des Dehnens eingeht und keine Fragen und Unklarheiten offen lässt.

Albrecht, K.; Meyer, S; Stretching und Beweglichkeit - das neue Expertenhandbuch, Haug Verlag Stuttgart 2014

