

STRETCHING TUT GUT!

Es soll beweglich machen, Verletzungen vorbeugen und Muskelkater lindern... Doch kaum etwas wird im Sport noch so kontrovers diskutiert wie das Thema Stretching. Gerade bei Wissenschaftlern scheiden sich hier die Geister. Auf der einen Seite stehen die Kritiker, die das Dehnen als reine Zeitverschwendung sehen. Auf der anderen Seite die Befürworter, die Stretching nicht nur für sinnvoll, sondern auch für unbedingt notwendig halten und sich dafür regelrecht „verbiegen“. Doch inzwischen sind sich Experten wenigstens in einem einig: Stretching tut gut, aber es macht nicht immer Sinn! Wer von den positiven Effekten profitieren will, muss beim Dehnen ein paar Grundregeln beachten.

Beim Stretching geht es darum, die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern und die optimalen Voraussetzungen für einen gesunden Bewegungsapparat zu erhalten. Das Wort „Stretching“ kommt vom Englischen „to stretch“ und bedeutet dehnen oder strecken. Im Allgemeinen geht es um Beweglichkeit. Doch die Definition von Beweglichkeit ist ebenso dehnbar wie unsere

Muskeln. Die einen können sich problemlos mit geradem Rücken nach vorne beugen und die eigenen Zehen greifen, andere verspüren beim bloßen Zuschauen einen vermeintlichen Schmerz. Das liegt daran, dass wir unterschiedliche körperliche Voraussetzungen mitbringen. Die gute Nachricht ist aber: Beweglichkeit lässt sich trainieren. Zum Beispiel durch regelmäßiges Stretching.

Warum ist Stretching wichtig?

Dehnen hat viele Funktionen und Vorteile. Hauptsächlich wird Stretching in den Bereichen der Physiotherapie, der Sporttherapie und im Freizeitsport eingesetzt. Es dient dem Aufwärmen der Muskeln und beugt durch Aktivierung der Faszien Verletzungen vor. Gleichzeitig bleiben die Gelenke und die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Nach dem Sport helfen Dehnübungen bei der Regeneration und fördern die körperliche und seelische Entspannung, denn durch eine regelmäßige Stretching-Routine spüren Sie mehr in Ihren Körper hinein und entwickeln ein besseres Körpergefühl. Das therapeutische Dehnen wird hauptsächlich zur Steigerung des Bewegungsausmaßes bei eingeschränkter Beweglichkeit angewandt, vor allem bei Patienten mit Arthrose, Arthritis oder anderen spezifischen Gelenkbeschwerden.

Neben der Beweglichkeit ist die Schmerzfreiheit unser großes Ziel, denn wissenschaftliche Studien belegen, dass durch regelmäßiges Dehnen eine Verbesserung der Schmerzsituation erzielbar ist, zum Beispiel beim patellofemorale Schmerzsyndrom, bei unspezifischen chronischen Rückenschmerzen, Morbus Bechterew und Muskelschmerzen durch Computerarbeit. Gerade durch die Einflüsse im Alltag – viel Sitzen und wenig Bewegung – entstehen muskuläre Dysbalancen. Ein Muskel ist kräftiger als sein Gegenspieler, ein anderer ist verkürzt. Dadurch treten unweigerlich Schonhaltungen auf, die sich beim Laufen noch verstärken. So erhöht sich die Belastung für die Gelenke, was im Extremfall zu frühzeitigem Verschleiß führen kann. Ein richtiges Stretching kann die Dysbalancen wieder ausgleichen und die Haltung korrigieren.

Was passiert beim Dehnen?

Für einen kurzen Moment verlängert sich die Muskelstruktur. Jeder Muskel hat einen Ansatz und einen Ursprung. Sobald der Muskel angespannt wird, nähern sich diese Enden, auch Muskelspindeln genannt, an. Wird zum Beispiel der hintere Oberschenkelmuskel angespannt, nähert sich der Muskelursprung am Oberschenkel seinem Ansatz am Unterschenkel und das Knie wird gebeugt. Beim Stretching wird genau der umgekehrte Effekt erzielt: Beide Muskelenden entfernen sich maximal voneinander, sodass es zur Streckung des Muskels kommt. Die Muskelstruktur inklusive der Faszien (Bindegewebe der Muskeln) wird für den Moment der Dehnung in die Länge gezogen. Der Muskel kann so besser durchblutet und mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Er regeneriert schneller und ist leistungsfähiger. Doch die meisten von uns kennen sicherlich auch das unangenehme Ziehen

während der Dehnübung. Dieser Schmerz dient dem Schutz vor einer Überdehnung. Die Rezeptoren der Muskelspindeln senden bei starker Dehnung Signale an das Rückenmark. Je länger die Dehnung gehalten wird, desto schwächer werden die Signale und der Muskel entspannt sich. Für eine Schmerzlinderung sollten die Übungen mind. 45 Sekunden gehalten werden, für eine Steigerung des Bewegungsausmaßes mind. 90 Sekunden bei niedriger Schmerzintensität.

Wie dehne ich richtig?

Hauptsächlich werden zwei Arten des Dehnens unterschieden. Die Entscheidung, welche Art des Stretchings zu einem passt, hängt schließlich von der eigenen Fitness ab: Beim statischen Stretching wird der Muskel in die Länge gezogen und die Position für 20-30 Sekunden gehalten. Diese Art der Dehnung sollte man nur in aufgewärmtem Zustand oder

nach dem Training durchführen – niemals bei Muskelkater oder nach besonders starker Belastung wie bspw. bei Maximalkrafttraining. Die Wissenschaft bestätigt in Studien, dass statisches Stretching vor dem Sport die Muskelkraft und Schnelligkeit – unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel – reduziert. Besonders für Sportanfänger, die noch nicht stark trainiert sind, ist diese Art des Stretchings geeignet, denn es können Fehler vermieden werden, die zu zusätzlichen Verspannungen führen können.

Beim dynamischen Stretching werden sanfte, federnde Bewegungen (ca. 10-15 Wiederholungen) ausgeführt, wodurch der Muskel durch den Bewegungsfluss kontinuierlich sanft in die Länge gezogen und wieder gelockert wird. Dynamisches Stretching ist ideal als Teil des Aufwärmens oder des Cool-Downs sowie spontan bei Krämpfen, sofern die Bewegung guttut. Für trainierte Sportler eignet sich das dynamische Stretching besonders gut vor dem

Sport. Durch das leichte Federn oder Wippen werden die Muskeln auf die körperliche Belastung vorbereitet. Das hilft, Verletzungen zu vermeiden und auch Muskelkater vorzubeugen. In der Physiotherapie unterscheiden wir zusätzlich zwischen aktiver und passiver Dehnung. Aktiv bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Dehnung durch die Muskelarbeit des Patienten/Sportlers entsteht. Passiv ist eine Dehnung, die vom Physiotherapeuten durchgeführt wird. Es gilt dennoch immer: Beim Dehnen sollte man unbedingt darauf achten, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Sieht man das Stretching nur als notwendige Last und führt die Übungen falsch aus, kann das vom Vor- zum Nachteil werden und zusätzliche Verspannungen und Schmerzen auslösen. Sie sollten sich Zeit für das Stretching nehmen und die Übungen konzentriert ausführen. Wenn Sie nach dem Sport überanstrengt sind, können Sie mit dem Nachdehnen auch eine Weile warten. >>

Grundregeln beim Stretching:

VOR DEM SPORT
DYNAMISCH
DEHNEN, NACH
DEM SPORT
STATISCH.

LANGSAM IN DIE
DEHNPOSITION,
KOMBINIERT MIT
DER ATEMTECHNIK.

DEHNSCHMERZ MUSS
ERTRÄGLICH SEIN, NIEMALS ÜBER
DIE SCHMERZTOLERANZ!

SPASS AN
DER BEWEGUNG!



Die besten **Stretching-Übungen** für Ihren **Alltag**

SPORT

SPORT

Erklärt von **Matthias Zehnle**, Leiter der Physiotherapie

DEHNUNG MUSCULUS PIRIFORMIS (GESÄSSMUSKULATUR) IM LIEGEN:

- Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf eine Matte.
- Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie den linken Knöchel mit der Außenseite auf dem Knie des rechten Beines ab. Das linke Knie zeigt nach außen.
- Ziehen Sie das rechte Bein in Richtung Nase, bis der Dehn-schmerz am Gesäß beginnt.
- Halten Sie die Dehnung für 90 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seiten.

Ziel: Steigerung der Beweglichkeit der Hüftgelenke und Vorbeugung lumbaler Rückenschmerzen



DEHNUNG MUSCULUS SERRATUS ANTERIOR (VORDERER SÄGE(ZAHN)MUSKEL) IM SITZ:

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie den rechten Arm gestreckt auf Brusthöhe in die Armbeuge des linken Arms.
- Ziehen Sie den linken Arm Richtung Körper.
- Beachten Sie, die Schulter möglichst unten zu halten.
- Anschließend wechseln Sie die Seite.

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit im Schultergelenk und Vorbeugung/Therapie bei Schmerzen der Brustwirbelsäule bzw. der Schulter



DEHNUNG MUSCULUS ILIOPSOAS (HÜFTBEUGER) IM STAND:

Eine Dehn-technik für mehr Hüftbeweglichkeit ist der Kavali-erstand:

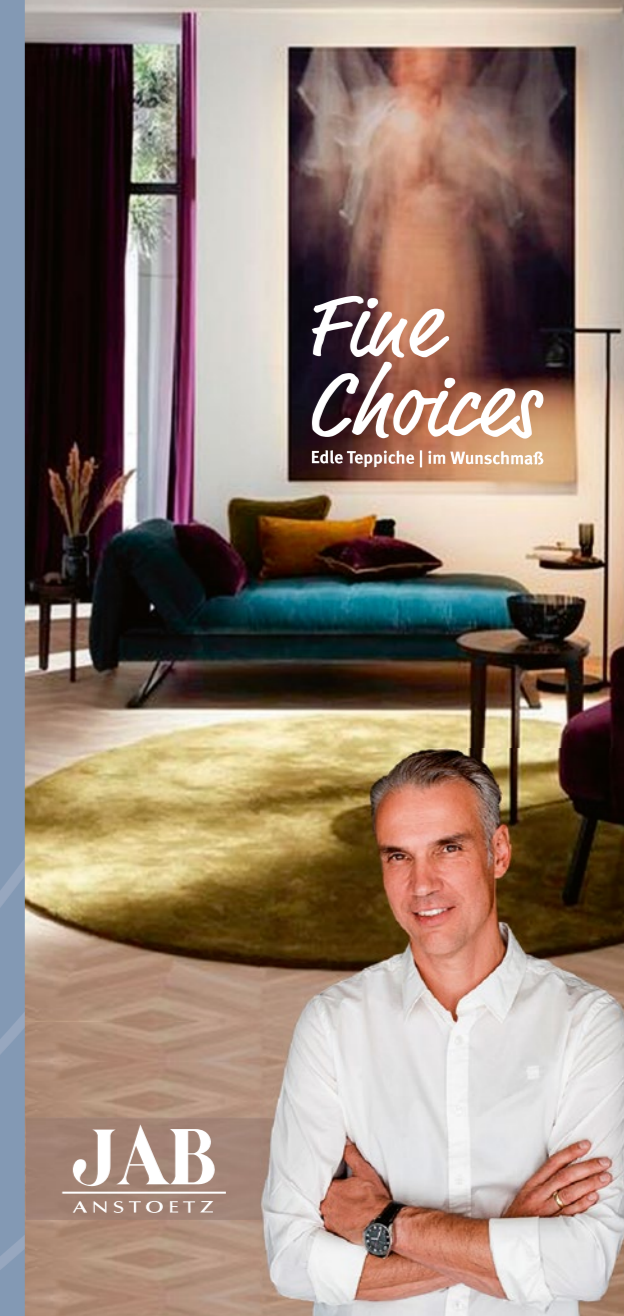
- Machen Sie einen Ausfallschritt; das zu dehnende Bein ist hinten.
- Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln.
- Schieben Sie Ihre Hüfte weiter nach vorne und unten, bis Sie die Dehnung spüren.
- Zur Verstärkung: Nehmen Sie Ihre Arme nach oben!
- Sie sollten einen starken Dehnreiz am vorderen Oberschenkel des hinteren Beines spüren.
- Halten Sie die Dehnung für 90 Sekunden und führen Sie anschließend die Dehnung für das andere Bein durch.

Ziel: Verbesserte Beweglichkeit der Hüftgelenke und Vorbeugung und Therapie bei lumbalen Rückenschmerzen



ebler
die Raumgestalter

Anzeige



JAB
ANSTOETZ

création
baumann

interstil
Vorhang-Garnituren

ZR
ZIMMER-RONDE

Christian Fischbacher

Teppiche | Polsterstoffe | Gardinen
Beratung | Planung | Ausführung

Gaggenau • Baden-Baden
Telefon 07225 / 33 19
www.ebler-gaggenau.de