



## Wippen oder nicht?

*Sollen Sportler ihre Muskeln vor und nach dem Training dehnen oder nicht? An dieser Frage scheiden sich die Geister.*

**V**or allem männliche Hobbysportler sind sich in einem Punkt einig: Dehnungsübungen, auch als Stretching bezeichnet, sind bei ihnen ungefähr so beliebt wie bei Kindern das Zähneputzen. Groß war daher das Aufatmen, als vor fünf Jahren renommierte Sportwissenschaftler die unliebsamen Trainingsvor- und -nachbereitungen in Frage stellten. Stretching wurde als wirkungslos und überflüssig dargestellt. Eine zweite Lehrmeinung richtete sich gegen die Art der Bewegungsausführung: Seit den 80er-Jahren wurde das statische Dehnen als einzig wirkungsvolle Dehnungsvariante dargestellt. Plötzlich hieß es, dass nur das bis dahin so verpönte Wippen und Federn die richtige Beanspruchungsform sei. Zu Recht fragt sich der Laie, welcher Lehrmeinung er Glauben schenken soll, um seine Beweglichkeit weiterhin zu erhalten oder zu steigern.

### Dichtung und Wahrheit

Die populärsten Irrtümer zum Thema „Dehnung“:

- Der Muskel wird durch Dehnen länger: Wird er nicht! Er hat eine fest definierte Größe.
- Dehnungsübungen können einen Muskelkater vermeiden: Nein! Wenn aufgrund zu hoher Belastungen Muskelfasern rei-

ßen, sind auch Dehnungsübungen nicht in der Lage, den Muskel wieder zusammenzuflicken.

■ Dehnen senkt das Verletzungsrisiko: Nicht in jedem Fall! Werden vor Kraftanstrengungen statische Dehnungsübungen durchgeführt, kann dies das Verletzungsrisiko sogar steigern. Denn Stretching erhöht die Ruhespannung des



**Wer diese Dehnübung täglich ausführt, beugt Kopfschmerz und Verspannungen im Nacken vor.** Foto: B. Lütke Hockenbeck

Muskels, wodurch dieser langsamer reagiert. Vor temporeichen Kraftanstrengungen sollte daher nicht statisch gedehnt werden.

### Federn ist doch gut

Was bedeutet das für die Praxis? Wer die folgenden Grundsätze beachtet, trainiert richtig:

- Durch Stretching erzielt ein Muskel eine größere Elastizität. Das heißt: Dehnen erhöht die Beweglichkeit und sollte ein fester Bestandteil im Trainingsprogramm sein. Denn eine höhere Elastizität beugt Verletzungen vor.
- Dehnung vor und nach der Belastung ist wichtig. In der Aufwärmphase bereitet das Dehnen Gelenke, Muskeln, Gefäße und Nerven auf die sportliche Beanspruchung vor. Die Belastung sollte dabei federnd, dynamisch und rhythmisch-bewegend sein. Dabei sind nur Dehnungsübungen auszuwählen, die gezielt auf die jeweilige Sportart vorbereiten. In der Abkühlphase nach dem Training entspannt das Dehnen die Muskulatur und lässt eine schnellere Regeneration zu. Dehnungen, die zwischendurch während des Trainings erfolgen, fördern die Konzentrationsfä-



**Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin**

higkeit, entspannen, regen den Blutkreislauf an und erhöhen die Beweglichkeit der Gelenke.

■ Nach dem Training kann der Sportler statisch dehnen, um die Muskulatur wieder in den normalen Spannungszu-

stand zu bringen. Für einen Anfänger ist es bei einer statischen Ausführung leichter, die Spannungszustände in der Muskulatur wahrzunehmen, als in Bewegung. Sensible Regionen wie die stabilisierende Muskulatur der Halswirbelsäule sollten ebenfalls statisch trainiert werden, um einer Fehleinwirkung auf die Halswirbelsäule vorzubeugen.

### Gutes für den Nacken

Um die Beweglichkeit zu erhalten, bietet sich im Alltag zum Beispiel die folgende Dehnungsübung für die Nackenmuskulatur an (siehe Foto). Diese passiv-statische Dehnung der seitlichen Schulter-Nacken-Muskulatur baut Verspannungen ab und lässt sich gut jeden Tag durchführen. Neigen Sie dazu Ihren Kopf langsam zur Seite, ziehen Sie das Kinn Richtung Schlüsselbein und senken Sie die gegenüberliegende Schulter. Die Spannung wird 20 bis 30 Sekunden bei ruhiger Ein- und Ausatmung gehalten. Dann den Kopf langsam zur anderen Seite neigen und die Übung dort wiederholen.

■ Weitere Übungen zur Dehnung finden Sie in vier Wochen hier auf den Wochenblatt-Gesundheitsseiten.