

Weg vom Wellness-Image: Dehnen wie man's richtig macht

Text: Ausschnitte aus: Stretching und Beweglichkeit, Karin Albrecht, Stephan Meyer, mit der freundlichen Druckgenehmigung des Haug Verlags Stuttgart, Fotos: star-education.ch

Auf der ganzen Welt habe ich mich mit Trainern und Wissenschaftlern zum Thema Dehnen ausgetauscht und unterschiedlichste Standpunkte und Überzeugungen gehört. In folgenden Punkten waren sich alle Kompetenten 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
- Faszien kann man nicht Dehnen

Wer seine Beweglichkeit nicht pflegt ...

Dieser Satz scheint banal ... Fakt jedoch ist, dass die Aussage nicht gelebt wird. Dehnungen im Training werden gerne vernachlässigt, vielleicht aus Unsicherheit, vielleicht unbewusst.

Das heisst, die Beweglichkeit geht über die Jahre verloren. Dieser Prozess ist ein Langsamer, der durch langes Sitzen und einseitiges Training beschleunigt, bzw. verstärkt wird.

Diese Einschränkung der Beweglichkeit geht immer Richtung Beugung und verändert die Körperhaltung Richtung Beugung. Durch die Beugehaltung wird das Atemvolumen und die Atemkraft verschlechtert. Diese Atem-Einschränkungen werden den Teilnehmern recht spät bewusst, üblicherweise ab 45-jährig. Das muss nicht sein, es wäre ist so einfach diese Einschränkungen zu vermeiden. Das Pflegen der aufrechten, neutralen Körperhaltung und die funktionelle Zwerchfellatmung ist ein wichtiges Ziel der Dehnanwendungen.

Ziele des Dehnens

Erhaltung der funktionellen Beweglichkeit

Verbesserung der individuellen Beweglichkeit, sollte dies angebracht sein.

Erhalten der neutralen, aufrechten Körperhaltung (inkl. Haltungsschulung)

Erhalten der funktionellen Zwerchfellatmung

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 in Studien, unter anderem von Prof. Wiemann 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 Birchermüsi, 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 Westcott haben die Trainierenden, die gedehnt haben, über 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 nicht als Dehnung betrachtet werden, denn es ist keine.

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

Nein, es gibt keine Übung und kein Training und keine Dehnung welche besonders auf die Faszien wirkt. Es ist immer ein Reiz der auf das myofasziale System wirkt, welches neural kontrolliert und modelliert wird.

Wird ein Dehnreiz gesetzt, dann wird er auf alle Strukturen gesetzt, auf Band, Kapsel, Nerv, Muskel, Titin, Bindegewebe, in erster Linie jedoch, auf die *individuelle neurale Norm*.

Das Bewegungsende wird vom individuellen Bewegungsmuster, welches neural abgelegt ist, bestimmt. Erst wenn die neurale Norm eine Erweiterung zulässt, erst dann kommen Strukturen zu einem Anpassungsreiz.

Auf Grund der heutigen Studienlage kann man annehmen, dass das in erster Linie die Titin-Filamente sind, je nach Position können es jedoch auch Nerven sein.

Ist „Längentraining“ etwas anderes als Dehnen?

In den Trainings-Konzepten wie z. B. „Five“ werden exzentrische Muskelreize gesetzt. Ob man dies nun

exzentrische Kontraktion oder Dehnung nennt ist meiner Meinung nach gehüpft wie gesprungen.

Beim klassischen Dehnen werden manchmal Reize in aktiven und manchmal in einen passiven Muskel gesetzt. Persönlich finde ich die Dehnreize in die aktive Muskulatur effizienter, es kommt jedoch immer wieder auf die Frage; wer, warum, wozu drauf an.



exzentrische Kontraktion



Dehnung eines passiven Muskels

Welche Dehntechniken werden empfohlen?

Grundsätzlich werden fast alle bekannten Dehntechniken wie dynamisches Dehnen, bewegt-statisches Dehnen, intermittierendes 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 jedoch 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 Geheimnis für schnelle Fortschritte ist „köstliche maximale 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 haben sich alle Begründungen, ALLE Theorie durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse verändert. Damit kann ich umgehen, denn Flexibilität ist ja meine Leidenschaft

ETWAS hat sich jedoch 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, halten wenn möglich.
2. Aufmerksamkeit und Konzentration in die Dehnungsbereiche bringen.
3. Tiefe Einatmung. Langsame, bewusste Ausatmung.
4. In die Dehnung hinein bewegen oder nachsinken
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

Die Bewegungs- und Haltungs-Grundsätze des Antara-Konzepts von Karin Albrecht gelten auch beim Dehnen und werden bei der präzisen Übungsanleitung umgesetzt.

Dehnen im Group-Fitness-Bereich

Im Fitness-, Kraftbereich empfehlen wir das Nachdehnen.

Das Nachdehnen:

- Welche Körperbereiche sollen gedehnt werden?

Es sind dies 5 Pflichtdehnbereiche (Oberschenkel hinten, Oberschenkel vorne, Oberschenkel innen, Brustkorb vorne, Hals hinten und seitlich) und sportspezifische Ergänzungen.

- Zeit

Jede Übung soll zwischen 12 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, bzw. falsch. 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 beim Dehnen am meisten falsch gemacht wird.

Üblicherweise wird nur am Ischiassnerv gezogen, neuerdings auch in den Nerv hinein geschwungen. Das tut weh und bringt niemals mehr Beweglichkeit. Der Fortschritt, welcher unmittelbar nach einer solchen Übung gemessen werden kann, ist die verbesserte neurale Verarbeitung.

Präzise Ausführung der Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur

Übung 1 A, B, C



Um einen optimalen und umfassenden Dehnreiz zu setzen, und nicht nur am Ischias-Nerv zu ziehen, muss die Dehnung des rückwärtigen Oberschenkels immer gleich aufgebaut werden.

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 (Richtung Lordose) verstärkt.

B: Als nächste Steigerung wird das Knie gestreckt, bzw. an eine Streckung herangebracht, das Becken soll weiterhin nach hinten gekippt werden.

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 für alle Ischio-dehnungen – wenn möglich – immer.

Die DTB- Weiterbildung zum Stretching Instructor vermittelt das wichtige Wissen in der Theorie und das Können für die Praxis für alle Sportarten. Die Weiterbildung gibt Sicherheit und in Übungsausführung und Anleitung.

Mehr und 180 Übungen, präzise beschrieben in:

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.

Auf starOnline sind über 60 Dehnübungen so wie mehrere Dehnabläufe gefilmt; www.star-education.ch/starOnline