

Stretching ist wichtig, aber wie und wann?

WER RICHTIG DEHNT, BLEIBT AUFRECHT!



Dehnen gehört für Leistungssportler zur obligaten Trainingsroutine und hat sich an breiter Front etabliert. Im Breitensport hingegen ist Stretching jüngst etwas in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, denn regelmässiges Dehnen beugt Einseitigkeit vor und bewahrt eine aufrechte Haltung.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Wettkampfsportler kennen das Bild, egal ob Fussball, Laufen, Triathlon, Eishockey oder ein Tennismatch: Vor einem sportlichen Wettstreit nehmen Athleten aller Art ihre persönlichen Dehnpositionen ein und bereiten sich konzentriert auf den Ernstfall vor. Die einen wippen, andere verharren in einer Position, einige kombinieren ihr Dehnprogramm noch mit Übungen oder Sprüngen. Stretching gehört für ambitionierte Sportler nicht nur im Wettkampf selbstverständlich dazu, sondern auch im Trainingsalltag.

Vor 40 Jahren wurde aus sportmedizinischer Sicht dem Dehnen noch wenig Beachtung geschenkt. Erst ab den 80er-Jahren begannen Wissenschaftler, die Reaktionen im Muskel genauer zu untersuchen. Sie gingen zunehmend davon aus, dass gymnastische Übungen für den Dehnungseffekt im Muskelgewebe kontraproduktiv seien. Entsprechend kamen diese in die Kritik und mussten dem Dehnen weichen.

Stretching kam immer mehr in Mode und setzte sich an breiter Front durch, vor allem im Sport. Zuerst wurde ein statisches Dehnen propagiert, später kamen Mischformen dazu, worauf Begriffe wie «Dynamisches Dehnen», «Bewegt statisches Dehnen» oder «Progressiv statisches Dehnen» die Runde machten.

STÄNDIG NEUE EMPFEHLUNGEN

Die Formen und Empfehlungen, wie, was und warum gedehnt werden soll, haben sich in all den Jahren ständig verändert, erneuert, wiederholt – und wieder verändert. Als dann in den letzten Jahren Faszienrollen und -Kugeln aller Art als Lösung fast aller Muskelprobleme ihren Siegeszug antraten, geriet das profane Dehnen kurzfristig etwas in den Hintergrund. Dies wohl nicht zuletzt auch darum, weil sich die Wissenschaftler bis heute streiten über die genauen Abläufe und Wirkungen im Körper durch regelmässiges Dehnen – und in den Diskussionen vor allem die Verletzungsprävention und weniger die Muskelpflege im Fokus stand.

Die Dehn- und Bewegungsexpertin Karin Albrecht kennt solche Diskussionen und hat alle Entwicklungen aktiv miterlebt. Die 63-Jährige war früher professionelle Tänzerin und ist seit vier Jahrzehnten als Dehn- und Bewegungsexpertin sowie als Mitinhaberin der Ausbildungsfachschule star education im Fitness-Geschäft und in der Gesundheitsförderung tätig.

DEHNEN GEHÖRT EINFACH DAZU

Dass Menschen dehnen sollten, steht für Karin Albrecht ausser Frage. «Stretching gehört zu einem ausgewogenen und sinnvollen Sporttreiben einfach dazu. Unser westliches Leben sowie Sport im Speziellen bewirken langfristig immer

eine Beweglichkeitseinschränkung in eine gebeugte Haltung hinein. Die Streckung hingegen kommt zu kurz.» Mit Dehnen kann laut Karin Albrecht dieser Entwicklung entgegengewirkt werden. «Bei den meisten zieht die Schulter nach vorne, das Brustbein geht runter, im Alter wird diese Entwicklung offensichtlich. Wer richtig dehnt, bleibt aufrecht!»

Die Expertin unterscheidet dabei in einen «Pflichtbereich», um den sich alle kümmern sollten und in zusätzliche Dehnübungen, die je nach Sportart unterschiedlich ausfallen können. «Der Grundsatz dabei ist einfach», so Karin Albrecht, «alles, was beim Sporttreiben durch die Sportart konstant verkürzt wird – und bei sportlichen Leistungen sind zu 80% immer Beugemuskeln am Werk – muss zur Pflege wieder in die Länge gezogen werden. Ein Beispiel: Die stete Bückhaltung eines Velofahrers wirkt sich auf Beinmuskulatur, Nacken und Schultern aus. Entsprechend müssen Velofahrer dort ausgleichen und in die Streckung gehen. Ein Tennisspieler wiederum hat ständig den Schläger in der Hand, bei ihm stehen Fingerbeuger und Handstrecker im Fokus.»

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir wichtige Grundsätze zum Stretching und zu den einzelnen Dehnformen. Dazu präsentiert Karin Albrecht ihr Pflichtprogramm für alle und erklärt die einzelnen Übungen. >

Im Faktencheck

Die häufigsten
Stretching-
Mythen

Was genau beim Dehnen im Muskel vorgeht, ist teilweise immer noch umstritten. Gesichert hingegen ist, dass Dehnen wirkt und die Beweglichkeit verbessert.

FOTOS: GETTY-IMAGES

- **Bringt Dehnen mehr Beweglichkeit?** Dehnen bewirkt eine strukturelle Anpassung im Muskel und in der Faszie und erhält den Menschen beweglich. Dehnen hat zudem nicht nur eine positive Wirkung auf Muskeln und Gelenke, sondern auch auf den Stoffwechsel und damit auf die Gefässgesundheit. 👍
- **Macht Dehnen langsam?** Dehnen macht generell nicht langsam, wenn man es richtig macht. Allerdings sollte man kurz vor schnellen Belastungen den Muskel nicht vordehnen, sondern mit schnellkräftigen Übungen wie Hüpfen oder Sprints in die richtige Spannung versetzen. 🖐️
- **Bietet Dehnen Schutz vor Muskelkater?** Weder Vor- noch Nachdehnen können einen Muskelkater verhindern. Und

wer bereits Muskelkater hat, sollte auf intensives Nachdehnen verzichten. Beim Muskelkater werden kleinste Muskelstrukturen verletzt und intensives Dehnen wirkt sich dann kontraproduktiv auf die Muskelfasern aus. 🙅

- **Sorgt Dehnen für eine bessere Regeneration?** Ein sanftes Nachdehnen regt den Stoffwechsel an und ist der Regeneration förderlich. 👍
- **Verlängert regelmässiges Dehnen den Muskel?** Darüber streiten sich die Experten auch heute noch. Eine Muskelverlängerung durch langfristig intensives Dehnen ist physiologisch möglich, aber äusserst selten. Was sicher ist: Dehnen vergrössert den Bewegungsumfang. 🖐️

- **Bietet Dehnen eine Verletzungsprophylaxe?** Auch diese Frage ist umstritten bzw. konnte in Studien nie klar belegt werden. Vordehnen kann direkt vor dem Sport keine Verletzungen verhindern. Indirekt aber wirkt Dehnen, denn eine Beweglichkeitseinschränkung im Sport provoziert beim Überschreiten derselben Verletzungen (z. B. Zweikämpfe im Fussball oder Eishockey). Eine Verbesserung der Beweglichkeit wirkt daher durchaus präventiv. 👍
- **Verbessert Dehnen das Körpergefühl?** Dehnen bedeutet, den Körper konzentriert und bewusst zu spüren und zu erfahren. Entsprechend werden das Körpergefühl und die Eigenwahrnehmung durch regelmässiges Dehnen verbessert. 👍

Dynamisch, statisch – oder ein Mix?

Die wichtigsten Dehnformen

Dynamisches Dehnen

Dynamisches Dehnen bedeutet ein kontrolliertes «Wippen» in der jeweiligen Dehnposition. Dynamisches Dehnen wird vor allem beim Vordehnen vor einer Belastung empfohlen. Es ist für diejenigen Sportler wichtig, die anschliessend auf eine grosse Beweglichkeit angewiesen sind. Vorgeht wird kurz und dynamisch, pro Muskel nur rund 8-12 Sekunden.

Bewegt-statisches Dehnen

Das bewegt-statische Dehnen ist eine für das Nachdehnen geeignete Form. Hier geht es darum, sich in die Dehnung hineinzubewegen, sich «reinzukuscheln». Die Empfindung entspricht einem Dehnen auf mittlerer Intensitätsstufe, wobei man die Dehnung immer wieder ein bisschen verstärkt und dann wieder vermindert. Die Dehnposition kann zwischen 12 und 90 Sekunden gehalten werden, je nach Gefühl.

Anspannungs-Entspannungs-Dehnen

Diese Dehnform wird in Varianten auch als progressiv-statisches Dehnen oder PI-Stretching bezeichnet und als Methode für das Nachdehnen empfohlen. Dabei geht man zuerst in eine mittelintensive Dehnposition. Nun spannt man den Muskel in der Dehnung isometrisch, also statisch an. Nach einer Entspannung wiederholt man die Übung und versucht noch etwas weiterzugehen. Anspannungs-Entspannungs-Dehnen sollte man nicht kurz vor schnellkräftigen Aktivitäten (z.B. Sprint, Sprünge). Die Muskeln eines Sprinters, Fussballers oder Werfers brauchen eine gewisse Spannung, um ihre maximale Leistung zu generieren.

Velofahrer müssen sich regelmässig in die Streckung bringen, um die ständig gebeugte Position zu kompensieren.



Je nach Zeitpunkt unterschiedliche Dehnmethode

Wann soll man dehnen?

Aus sportlicher Sicht gibt es drei Situationen, in denen gedehnt werden kann:

- **Vordehnen vor dem Training/Wettkampf:** Beim Vordehnen geht es darum, den Muskel auf die nachfolgende Leistung vorzubereiten. Erforderlich ist ein Vordehnen allerdings nur dann, wenn die Leistung den maximalen Bewegungsradius erfordert. Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen oder auch Schwimmen benötigen vorgängig nicht zwingend ein Dehnprogramm, wenn man das Training sanft startet. Vor dem Training sollte nicht ausgiebig statisch gedehnt werden, vielmehr sollte die Beweglichkeit der Gelenke mit dynamischem Dehnen an die spezifischen Bedürfnisse der Sportart herangeführt werden.
- **Nachdehnen nach dem Training/Wettkampf:** Beim Nachdehnen werden die beim Sport

beanspruchten und vorwiegend verkürzten Muskeln wieder in die Länge gezogen. Sanftes Nachdehnen bildet durch die Anregung des Stoffwechsels die Brücke zur Regeneration. Der Vorteil des Nachdehnens ist zudem, dass der Körper bereits aufgewärmt ist und dadurch das Programm kürzer dauert als bei einer eigenständigen Dehneinheit. 10-12 Minuten reichen. Zu beachten: Nach extrem fordernden Leistungen mit hohen Intensitäten ist ein lockeres Auslaufen zur Förderung der Regeneration besser geeignet als forciertes Dehnen.

- **Dehnen als eigenständige Übungseinheit:** Dehnen als eigenständige Übungseinheit fördert das Körperbewusstsein, man nimmt sich speziell Zeit zur Muskelpflege und kann sich Körperregionen widmen, die sonst vernachlässigt werden.

Karin Albrechts «Pflichtprogramm für alle»

«Eine simple Parkbank reicht»

Damit der Mensch in seinem Alltag und neben dem Sport seine aufrechte Körperhaltung bewahren kann, empfiehlt Karin Albrecht ein einfaches «Dehn-Pflichtprogramm» für 5 Muskelgruppen, welches regelmässig ohne grossen Zeitaufwand durchgeführt werden kann.

Aufwändige Hilfsmittel benötigt es dazu nicht, eine simple Parkbank draussen oder ein Tisch zuhause reichen. Das Pflichtprogramm umfasst die nachfolgenden Übungen 1-5. Für die einzelnen Muskelgruppen sind teilweise mehrere Dehnungen passend.

Je nach Sportart können und sollen noch zusätzliche Muskelgruppen dazukommen. Zusätzliche Vorschläge für Läufer (Füsse, Waden, Leiste) und Velofahrer (Wade, Leiste, Hände) sind nach dem «Pflichtprogramm» die Übungen 6, 7 und 8.

1 Oberschenkel vorne

- Ausgangsposition stehend auf einem Bein mit leicht gebeugtem Knie. Oberkörper leicht nach vorne geneigt, aber aufrecht. Das andere Bein anwinkeln und am Fussgelenk fassen.
- Nun Becken nach vorne Richtung Bank schieben, Ferse bleibt so weit wie möglich vom Gesäss weg.

Wo spürt man die Dehnung?

Über den ganzen vorderen Oberschenkel

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

pro Seite

Zu beachten: Das Knie des angewinkelten Beins liegt hinter dem Knie des Standbeins.



2 Oberschenkel hinten

- Ausgangsposition stehend auf einem Bein mit leicht gebeugtem Knie. Das andere Bein ebenfalls leicht gebeugt mit entspanntem Fuss auf der Bank aufsetzen. Hand auf Hüfte gestützt.
- Nun Becken leicht nach hinten schieben.
- Eine Steigerung der Dehnung kann erzielt werden, wenn der Fuss auf der Bank zusätzlich angewinkelt wird (kleines Bild).

Wo spürt man die Dehnung?

Hinterer Oberschenkel

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

pro Seite

3 Oberschenkel innen

- Ausgangsposition stehend auf einem Bein, das andere Bein angewinkelt seitlich auf der Bank aufsetzen. Oberkörper aufrecht, Hand in Hüfte gestützt.
- Mit der Hand oberhalb des Knies den Oberschenkel seitlich in Aussenrotation schieben.

Wo spürt man die Dehnung?

Innenseite Oberschenkel bis zur Leiste

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

pro Seite

Zu beachten: Das Standbein ist leicht aussenrotiert.



Dehntipps von Karin Albrecht

«Auch die mentale Komponente ist wichtig»

1. Rituale: Regelmässigkeit bringt viel. Gewöhnen Sie sich unterschiedliche Aufwärm- und Dehnrituale an, eines vor, eines nach dem Training oder auch eins als eigene Einheit.

2. Neue Reize: Dehnen bedeutet auch Reize zu setzen. Dehnen darf intensiv sein, soll aber nicht schmerzen. Mit einer bewussten Körperwahrnehmung spürt man, wann ein Reiz gesetzt ist.

3. Psychische Entspannung: Nutzen Sie die entspannende Wirkung des Dehnens. Beim Nachdehnen oder vor allem auch bei einer eigenständigen Dehneinheit kann man in einen Moment der Ruhe «runterfahren» und sich bewusst entspannen. In Home-office-Zeiten frischt eine Dehnpause den Geist auf und setzt neue Energien frei. Die physische Wirkung beim Dehnen ist das eine, die menta-

le Komponente aber nicht minder wichtig.

4. Bewusstes Atmen für bessere Körperwahrnehmung: Die Wahrnehmung der Muskulatur und Gelenke durch Dehnen fördert die Sensibilität für die Vorgänge im eigenen Körper. Ein bewusstes Atmen unterstützt diese Wahrnehmung.



4a Dehnung Brustkorb

- Ausgangsposition mit breiten Beinen in bequemer Aussenrotation und Armen auf Parkbank, Blick nach vorne unten.
- Brustkorb so weit wie möglich Richtung Boden sinken lassen.

Wo spürt man die Dehnung?

Ganzer Brustbereich/Schultern

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Beine breit und nach aussen rotiert aufstellen.

Die Stretchingübungen in diesem Artikel werden von Cyrill Lüthi präsentiert. Der 46-Jährige ist eidg. Ausbilder mit FA und unterrichtet seit über 25 Jahren an nationalen und internationalen Events.

4b Oberkörperstreckung mit Rotation

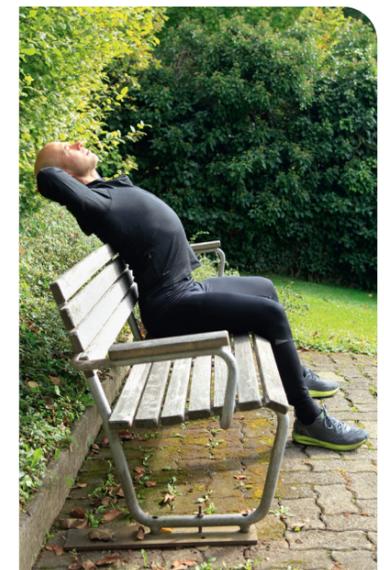
- Ausgangsposition sitzend vorne auf Parkbank, Oberkörper gestreckt ganz leicht nach vorne geneigt, Hände hinter dem Kopf.
- Oberkörper zur Seite drehen, der Kopf macht die Bewegung mit.
- Position halten und danach wieder in die Ausgangsposition zurückdrehen.

Wo spürt man die Dehnung?

Seitlicher Rumpf/Schultern/Brustkorb

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden pro Seite

Zu beachten: Während der Dehnung aufrechte Körperposition behalten.



4d Passive Rückenstreckung

- Ausgangsposition sitzend auf Parkbank angelehnt. Hände in Nacken legen.
- Über Rückenlehne nach hinten sinken lassen, so weit es geht.

Wo spürt man die Dehnung?

Seitlicher Rumpf/Brustkorb vorne.

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Kopf bewusst in die Hände legen.

5 Dehnung Hals/Nacken

- Ausgangsposition sitzend locker auf Parkbank, Arme aussenrotiert leicht vor Körpermitte platzieren.
- Kopf zur Seite neigen, nach einigen Sekunden Dehnung wieder zurück in Ausgangsposition.
- Nun Kopf zur Seite drehen, wieder einige Sekunden halten und zurück in Ausgangsposition.
- Für dritte Dehnung Kopf nach unten beugen mit Nasenspitze Richtung Brust.

Wo spürt man die Dehnung?

Hals seitlich und Nacken hinten

Dehndauer: Rund 6–8 Sekunden pro Dehnposition

Zu beachten: Oberkörperposition bleibt während den Übungen unverändert.



50 Franken Rabatt für FIT for LIFE-Leser

Stretching-Abendkurs

Am Freitag, 10. Dezember können Interessierte in einem Stretchingkurs der star education von 17-21 Uhr in Zürich Tiefenbrunnen lernen, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden und welche zusätzlich für die eigene Sportart wichtig sind (Seefeldstrasse 307; Zertifikatspflicht). Als FIT for LIFE-LeserIn erhalten Sie 50 Franken Rabatt. Der Kurs kostet für Abonnenten 80 Franken, für Nichtabonnenten 130 Franken. Anmeldungen mit Betreff «Stretching», Name, Adresse und Tel. bis spätestens 20. November an info@fitforlife.ch

8a Handstrecker

- Ausgangsposition Arme angewinkelt und Fäuste ballen. Nun Fäuste maximal nach unten senken und bei gleicher Handposition Ellbogen ausstrecken

Wo spürt man die Dehnung? Handrücken, Unterarm oben.

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden.

Zu beachten: Schultern nicht hochziehen.



6a Wadendehnung

- Ausgangsposition stehend mit Ausfallschritt nach hinten. Ferse kraftvoll hinten im Boden verankern.
- Becken nach vorne schieben, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.

Wo spürt man die Dehnung? Grosser Wadenmuskel

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Eignet sich gut für dynamische Ausführung mit sanftem Wippen.

Verstärkung mit gebeugtem Bein:

- Das hintere Bein leicht beugen, die Ferse bleibt aber am Boden verankert.
- Beugung im hinteren Knie kontinuierlich verstärken, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.

Wo spürt man die Dehnung? Wade, Achillessehne

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Fersen während ganzer Dehnung am Boden halten.



6b Wadendehnung mit Fuss aufgestellt

- Vorfuss so hoch wie möglich an Widerstand stellen.
- Becken nach vorne schieben.

Wo spürt man die Dehnung?

Wade, Achillessehne

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Oberkörper nicht nach vorne beugen.



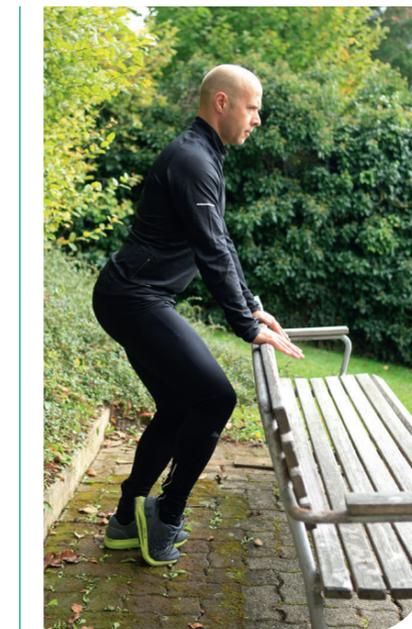
6c Dehnung Zehenbeuger

- Ausgangsposition stehend mit leicht angewinkelten Beinen.
- Fussrücken nach vorne schieben, bis Dehnung in Zehen spürbar ist.

Wo spürt man die Dehnung? Fuss, Zehen

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden

Zu beachten: Mit Händen aufstützen und Oberkörper aufrecht halten.



8b Dehnung Fingerstrecker

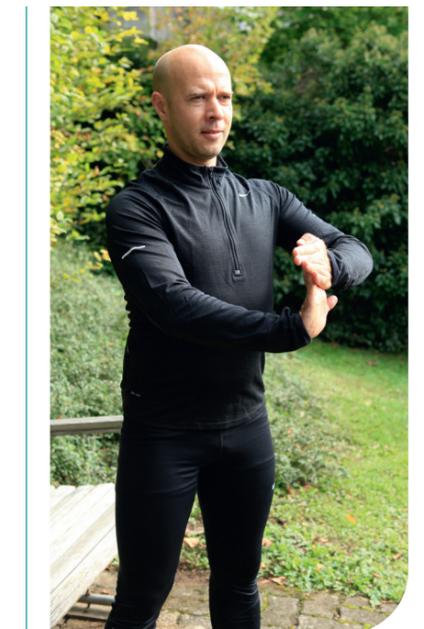
- Die eine Hand mit der Handfläche nach vorne aufstellen und mit der anderen Hand die Finger nach hinten schieben.

Wo spürt man die Dehnung?

Fingerbeuger, Handgelenk

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden.

Zu beachten: Kopf und Oberkörper bleiben aufrecht.



7 Leistendehnung

- Ausgangsposition tiefer Ausfallschritt mit aufgestützten Händen, vorderes Bein leicht aussenrotiert.
- Nun Hüfte nach unten absinken lassen.

Wo spürt man die Dehnung? Leiste

Dehndauer: Rund 8–12 Sekunden pro Seite.

Zu beachten: Möglichst tiefer Ausfallschritt, gerader Rücken.