

Regeneration

Die Muskelspannung senken

■ Hintergrund

Dehnen dient drei Hauptzwecken: Erstens zur Leistungsoptimierung vor dem Sport (Vordehnen). Zweitens als regenerative Massnahme nach dem Sport (Nachdehnen). Und drittens als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung. Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt. Diese Dehnformen erfolgen daher statisch und können durch geeignete Massnahmen auch zur mentalen Erholung beitragen (siehe «Praktische Konsequenzen»).

■ Wozu?

Senkung des Muskeltonus, Erhaltung der Beweglichkeit und Förderung der Entspannung.

■ Wann?

Direkt nach dem Training oder Wettkampf im Anschluss an die aktive Erholung (Abwärmen) oder einige Stunden danach. Nach hoch intensiven Belastungen auf das Nachdehnen verzichten, um die Heilungsprozesse der Mikroverletzungen in der Muskulatur nicht zu behindern, dafür ein gezieltes Beweglichkeitstraining zwei, drei Tage danach durchführen.

■ Praktische Konsequenzen

- Zuerst genügend lange abwärmen (siehe linke Seite), bevor nachgedehnt wird.
- Dehnposition präzise einnehmen und Dehnreize gezielt und kontrolliert setzen.
- Nachdehnen soll entspannend wirken. Wenn möglich eine bequeme Position (im Liegen, Sitzen) einnehmen, eine angenehme Umgebung (Ruhe, sanfte Musik, Liegematte) schaffen und auf eine ruhige und tiefe Atmung achten.
- Mit mittlerer Intensität statisch dehnen. Evtl. durch kleine Bewegungen die unterschiedlichen Anteile des Muskels in Dehnung versetzen. Je beanspruchter die Muskulatur, desto sanfter die Dehnung.
- Zwischen 15 und 20 Sekunden lang dehnen und je nach Empfinden mehrmals wiederholen. Um erhöhte Entspannungseffekte zu erzielen, kann die Dehnung noch länger gehalten werden (bis zu 90 Sekunden).
- Insbesondere jene Muskulatur dehnen, die zu Verkürzungen neigt (z. B. Brust-, hintere und innere Oberschenkel-, Wadenmuskulatur) und die hauptsächlich beansprucht wurde. Ebenso individuelle muskuläre Dysbalancen berücksichtigen.

Hebebein

10–14 15–20 20+

Was? Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur. In Rückenlage beide Beine angewinkelt aufsetzen. Das Dehnbein an der Kniekehle fassen, zu sich ziehen und strecken. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.

Treppenstand

10–14 15–20 20+

Was? Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.

Wandspagat

15–20 20+

Was? Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur. Rückenlage mit Gesäss an einer Wand platziert und die Beine senkrecht nach oben gestreckt. Die Beine spreizen und entspannt nach unten sinken lassen. Evtl. die Oberschenkel zusätzlich mit den Händen leicht niederdrücken.

Speerwerferin

15–20 20+

Was? Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur. Den Arm schräg nach hinten oben an eine Wand anlegen (Ellenbogen höher als Schultergelenk) und nach aussen rotieren. Mit den Beinen, der Hüfte und dem Rumpf von der Wand wegdrehen.