



DR. HANS MALUS Facharzt für Physikalische Medizin nd allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Dehnen will gelernt sein

Statisches oder gehaltenes Dehnen: Geeignet zur Erhöhung der Flexibilität der Muskulatur in eigener Trainingseinheit oder abends vor dem Schlafengehen. Nicht als Aufwärm- oder Abwärmprogramm geeignet.

Durchführung: Langsam Dehnen und die Muskulatur ruhig halten. Endpunkt der Dehnung etwa 15 bis 20 Sekunden halten, drei Wiederholungen pro Übung, nur schmerzfrei dehnen.

- Dynamisches oder federndes Dehnen: Geeignet neben Kreislaufübungen als zusätzliches Aufwärmprogramm der Muskulatur.

Durchführung: Lockeres, federndes Dehnen, ohne den Endpunkt der Dehnung zu erreichen.

Beweglich wie Katzen LANGSAM DEHNEN UND STRECKEN HÄLT DIE MUSKELN GESCHMEIDIG

EHNEN IST WICHTIG. Das ist zwar allen bekannt, sowohl Freizeit- als auch ProfisportlerInnen, aber in den seltensten Fällen wird genug und vor allem auch richtig gedehnt. Doch wie wird "richtig" gedehnt? Im Idealfall sollte man sich ein individuelles Dehnungsprogramm von einem erfahrenen Arzt oder Trainer, der die "verkürzte" Muskulatur testet, erstellen lassen. Entgegen der allgemein verbreiteten Meinung werden beim Dehnen die Muskeln aber nicht verlängert, sondern es wird lediglich die eingeschränkte Flexibilität der Muskeln erweitert. Grundsätzlich ist zwischen zwei Arten von Dehnen zu unterscheiden: dem statischen oder gehaltenen und dem dynamischen bzw. federnden Dehnen. Beim statischen Dehnen sollte der Endpunkt der Dehnung etwa 15 bis 20 Sekunden lang gehalten werden. Da man beim Dehnen auch einiges falsch machen kann, sollten die ersten Übungen unter erfahrener Aufsicht durchgeführt werden.

EIN KURZES DEHNUNGSPROGRAMM sollte – außer bei jüngeren, hypermobilen oder überbeweglichen Menschen - zur täglichen Routine gehören, etwa wie das allabendliche Zähneputzen vor dem Schlafengehen. Durch die einseitigen Belastungen des Alltags, also häufiges Sitzen vor dem Computer oder beim Autofahren, aber auch durch unseren generellen Bewegungsmangel, geht die Flexibilität der Muskulatur und somit auch der Gelenke rasch verloren.

DAS RECKEN DER MUSKELN ist natürlich für alle wichtig, ob sportlich aktiv oder nicht. Für Freizeit- oder Profisportler gehört richtiges und regelmäßiges Dehnen jedoch zum Standardprogramm. Vor allem bei koordinativen Sportarten wie Tennis, Golf oder Fußball führt ein gezieltes individuelles Dehnungsprogramm zu einer deutlichen Verbesserung der sportlichen Leistung. Ein häufig

> praktizierter Irrtum: Gehaltenes Dehnen vor der sportlichen Aktivität beugt Verletzungen vor. Zum Aufwärmen ist dynamisches, also federndes Dehnen besser geeignet, statisches Dehnen sollte nur als spezielle Trainingseinheit durchgeführt werden oder eben abends vor dem Schlafen. Wird gar nicht oder zu wenig gedehnt, entsteht ein Ungleichgewicht der Muskelgruppen zueinander, wodurch Verletzungen, Wirbelsäulen- oder Gelenksprobleme begünstigt werden.

EIN GUTES BEISPIEL können wir uns übrigens an unseren geliebten Haustieren nehmen. Gerade Katzen, aber auch Hunde sind Meister im Strecken und gönnen sich genüsslich nach jeder Ruhephase ein umfangreiches Dehnungsprogramm. —



Genüsslich strecken! Wir sollten uns ein Beispiel an unseren Stubentigern nehmen