



dehnen

Die Wahl der richtigen Dehntechnik

Die Wahl der richtigen Dehntechnik

Auf der Strecke bleibt des öfteren die differenzierte Anwendung des Dehnens. Die Wahl der richtigen Dehntechnik hängt davon ab, welches Ziel mit dem Dehnen verfolgt wird.

Mögliche Gründe für das Dehnen

- Dehnen, um die Muskulatur auf bevorstehende sportliche Anforderungen optimal vorzubereiten (spezielles Training, Wettkampf, Konzentration, ...) = Vordehnen
- Dehnen, um die muskuläre Spannung (Tonus), die nach jeder länger dauernden Bewegung erhöht ist, zu senken = Nachdehnen
- Dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern und Haltungsschwächen vorzubeugen

Vordehnen

vordehnen

Dehnungsübungen im Rahmen des Aufwärmens haben die Aufgabe, die Muskeln und Sehnen auf bevorstehende sportliche Anforderungen optimal vorzubereiten:

- Sie versetzen den Bewegungsapparat in eine höhere Leistungsbereitschaft.
- Sie verbessern die Bewegungsökonomie und -qualität.
- Sie ermöglichen eine bessere Feinkoordination bei geringerem Kraftaufwand.
- Sie vermindern das Verletzungsrisiko.
- Sie bewirken eine Harmonisierung der psychischen Vorgänge (Konzentration, Motivation, ...).

Gedehnt werden vor allem die Muskeln, die bei der jeweiligen Sportart stark beansprucht werden. Die Muskeln werden nur kurzzeitig gedehnt, um auf Extrembelastungen vorbereitet zu sein. Denn durch eine zu lange Dehdauer bzw. durch eine zu große Wiederholungsanzahl wird die Kontraktionsbereitschaft des Muskels reduziert. Die Bindegewebsstrukturen verformen sich plastisch; die Muskeln werden schlaff, und die Leistungsbereitschaft ist nicht



dehnen

Brustmuskulatur

geeignet

B zieht vorsichtig das Seil mit den gestreckten Armen von A zu sich



Passiv statische Dehnung

A Partnerübung; A in Bauchlage und Arme in Hochhalte, Fersenschub

B zieht das Seil (den Reifen) nur soweit zu sich, bis der Kopf von A beginnt abzuheben

+ Variation durch Zug von vorne: Gehaltener Stab wird leicht nach oben gezogen.

Hinweis:

- Stirn behält Bodenkontakt!

ungeeignet

Hochziehen des Partners mit dem Stab

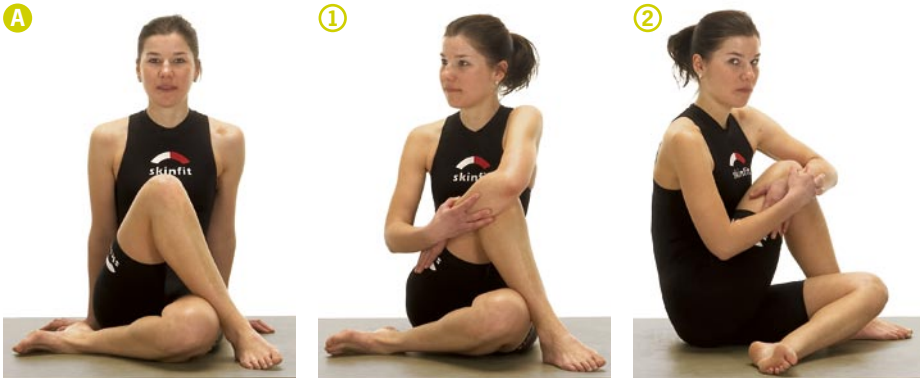
Extremstellung der Wirbelsäule; vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule starke Überbeanspruchung. Darüber hinaus sind Überdehnungen der Brust- und Bauchmuskeln möglich.





geeignet

Aufgestelltes Bein mit beiden Armen zum Körper ziehen



Passiv statische Dehnung

- A Sitz; rechtes Bein über gebeugtes, linkes gestellt
- 1 Arme ziehen aufgestelltes Bein zum Körper
- 2 Rechte Gesäßhälfte nach unten drücken

Hinweis:

- Besonders geeignet bei Ischiasproblemen (Dehnung v.a. des M. piriformis).
- Bei Ischiasproblemen dehne häufig und lange (bis zu einer Minute).
- Dehne beidseitig!



dehnen

Adduktoren (Beinzieher)

geeignet

Ein Bein im Grätschstand beugen



Passiv statische Dehnung

- A Grätschstand: Füße parallel
- Ein Bein beugen;
Oberkörper abstützen



- + Variation:
Nach-außen-Drehen des gestreckten
Beines (Zehen zeigen nach oben)

Hinweis:

- Kniewinkel größer als 90°!
- Wird das gestreckte Bein nach außen gedreht, werden vor allem die hinteren Anteile der Adduktoren gedehnt.
- Ein weiteres Beugen des Knies verstärkt die Dehnung.

ungeeignet

B hebt das obere Bein von A in Seitenlage hoch, während er das untere fixiert

Bei dieser Übung können im Muskelverlauf Zerrungen auftreten. Diese Verletzungen führen zu Narben, die die Elastizität des Muskels reduzieren.

