

# Vorsicht: Dehnen leiert die Muskulatur aus!

Serie „Mythen im Sport“: Bei verschiedenen Techniken gilt nicht der Grundsatz: viel hilft viel – Wichtig: Es sollten keine Schmerzen auftreten

**WOLFSBURG.** Joggen schadet den Gelenken, Stretching bringt nichts, und bei Muskelkater sollte man unbedingt weitertrainieren – ist das richtig oder falsch? In unserer neuen Serie „Mythen im Sport“ räumen Experten mit Lügen, Märchen und Irrtümern im Sport auf. Heute in Folge 2: Dehnen leiert die Muskulatur aus.

Von Daniel Wienbreier

**WOLFSBURG.** Dehnen leiert die Muskulatur aus. Diese Aussage ist unter Fachleuten stark umstritten. Einige schwören auf die positiven Effekte des Dehnens, wie Verbesserung der Beweglichkeit, der Durchblutung und des Stoffwechsels des Muskels, dadurch resultierend eine Verbesserung der Regenerations- und Leistungsfähigkeit sowie eine Verringerung der Verletzungsgefahr. Andere vertreten die Meinung, dass ein Muskel durch eine zu starke Dehnung „ausleiert“ und dann nicht mehr die Spannung besitzt, die er für die sportliche Belastung benötigt.

Was ist Dehnen überhaupt? Durch das Strecken des Muskels soll dieser an Länge gewinnen und an Spannung verlieren. Im physikalischen Sinne versteht man unter dem Begriff Dehnung eine passive Querschnitts-, Längen- oder Breitenänderung, die durch Druck oder Zug verursacht wird und einsetzt, wenn der normale Gewebsspannungsbereich verlassen wird. Das kann durch unterschiedliche Techniken erreicht werden:

► **Dynamisches Dehnen:** Wiederholtes und schnelles Strecken der Mus-

kulatur durch schwunghafte oder federnde Bewegungen. Dabei wird die Bewegung bis zu dem Punkt ausgeführt, an dem ein leichtes Dehngefühl zu spüren ist oder das Gelenk keine weitere Bewegung mehr zulässt. Die Bewegungen sollten langsam, konzentriert und ohne Ausweichbewegung ausgeführt werden.

► **Statisches Dehnen:** Am Bewegungsende des Muskels, wenn ein leichtes Dehngefühl zu spüren ist, für 10 bis 30 Sekunden halten; mindestens zweimal wiederholen.

► **Postisometrische Relaxation (PIR):** Nach einer statischen Dehnung den Muskel für etwa 10 Sekunden maximal, aber ohne Bewegung, gegen einen Widerstand arbeiten lassen. Danach wieder die Dehnung durchführen. Durch die maximale Anspannung weist der Muskel kurzzeitig weniger Grundspannung auf und kann daher im Anschluss besser gedehnt werden.

Alle Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. So bietet sich das dynamische Dehnen speziell vor dem Sport an, jedoch erst nach einer Grunderwärmung der Muskulatur. Durch die dynamischen Bewegungsreize wird die Koordination im Mus-

kel geschult, er wird mehr durchblutet und so optimal auf die sportliche Betätigung vorbereitet.

Statisches Dehnen bietet sich speziell nach dem Sport an. Hierbei wird die erhöhte Muskelspannung, die durch sportliche Belastung entsteht, wieder auf ihr Ausgangsniveau gesenkt. Dafür reicht eine Haltedauer von 10 bis 20 Sekunden.

Bei echten Verkürzungen und Verklebungen der Muskulatur, die zum Beispiel durch Verletzungen oder wiederkehrende Alltags- und Berufsbelastungen auftreten können, ist die PIR-Methode sehr effektiv. Hierbei sollte die Haltedauer bei 20 bis 30 Sekunden liegen.

Beim Dehnen gilt nicht der Grundsatz: viel hilft viel. Bei der Ausführung der Übung sollte nur ein leichtes Dehngefühl und kein Schmerz auftreten. Mehr würde eine Gegenspannung des Muskels hervorrufen und daher einen gegenteiligen Effekt auslösen. Nach hochintensiven Belastungen, bei denen kleinste Faserrisse im Muskel auftreten können, oder nach Zerrungen, sollte auf alle Dehnmethoden verzichtet und auf warme Bäder oder Saunagänge ausgewichen werden.

## Mythen im Sport

Eine Serie unserer Zeitung

### DER AUTOR

#### Daniel Wienbreier (30)

► Freiberuflich selbstständig als Physiotherapeut und Trainer.

► Landestrainer Triathlon.

► Deutscher Meister Triathlon-Langdistanz (M25).

► Mehrfacher Landesmeister

Triathlon, Duathlon und Halbmarathon.



Daniel Wienbreier. Foto: privat

### IN EIGENER SACHE

#### Die Experten

**WOLFSBURG.** Unsere Serie „Mythen im Sport“ ist in Zusammenarbeit mit dem Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung (intro) entstanden. Zum Experten-Kreis, der für unsere Zeitung immer samstags die größten Fitnesslügen entlarvt, gehören unter anderen intro-Inhaber Dr. André Albrecht, Diplom-Sportlehrer Thomas Ballin, Chiropraktiker Alexander Steinbrenner, Triathlon-Landestrainer Daniel Wienbreier und Sportmediziner Dr. Frank Maier. mk



Für Sportler ist das Dehnen der Muskulatur wichtig. Es sollten aber keine Schmerzen bei den Übungen auftreten. Foto: privat