

Muss das

Dehnen Ist es überflüssig, gar schädlich oder doch gut? Seit es neue Studien gibt, ist die Frage neu aufgetaucht: Den Körper dehnen oder besser nicht dehnen? Ein Experte gibt Antworten.



Professor Jürgen Freiwald leitet den Arbeitsbereich Bewegungswissenschaften der Uni Wuppertal. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen Aufwärmen, Dehnen und Beweglichkeit in Sport und Therapie.

Neuere Studien zeigen, dass Dehnen nicht vor Sportverletzungen schützt. Was genau hat man herausgefunden?

Bei Studien mit amerikanischen Rekruten zeigte sich, dass Dehnen nur geringe Einflüsse auf das Verletzungsrisiko beim Sport hat. Knochenbrüche kamen etwas häufiger vor, Muskelverletzungen waren minimal geringer. Man müsste aber rund 23000 Stunden Sport treiben, um durch Dehnen eine Verletzung zu vermeiden. Auf Alltagsbedürfnisse waren die Studien jedoch nicht zugeschnitten.

Was sollen Freizeitsportler also tun – dehnen oder nicht dehnen?

Gegen Verletzungen beugen sie am besten vor, wenn sie sich ausreichend aufwärmen und dabei schon sportarttypische Bewegungen vorwegnehmen, jedoch weniger intensiv. Wenn sie das Gefühl haben, dass ihnen Dehnen gut tut, dass sie lockerer laufen oder ihnen alles leichter fällt, sollten sie dehnen. Wer allerdings schon überbeweglich ist, zum Beispiel beim Laufen häufig umknickt, sollte auf keinen Fall dehnen. Solche Läufer sollten die Sprung- und Fußmuskeln kräftigen und Koordinationsübungen auf instabilen Unterlagen machen.



Bei welchen Sportarten kann Stretching die Leistung verbessern, bei welchen verschlechtern?

Beim Dehnen wird das Bindegewebe verformt. Das reduziert die Sprung- und Schnellkraft, zum Beispiel von Sprintern oder Volleyballspielern. Freizeitsportler bemerken das gar nicht, aber bei Leistungssportlern ist das der Unterschied zwischen Welt- und Kreisklasse. Für Sportler, die sehr beweglich sein müssen, etwa Turner, kann regelmäßiges Dehnen, auch direkt vor der sportlichen Aktivität, dagegen sehr nützlich sein.

Sollten Läufer und Radfahrer dehnen?

Das ist nicht notwendig. Aber wer extrem viel läuft oder radelt, kann dehnen, um einseitige Bewegungen und Körperhal-

tungen auszugleichen. Besonders belastet sind bei diesen Sportarten Waden, Oberschenkel und Hüftbeuger, und es tut gut, sie zu dehnen.

Wozu raten Sie Sportlern, die an Kraftgeräten trainieren?

Bodybuilder sollten nicht dehnen. Aber wenn es nicht auf maximale Leistung ankommt, können Kraftsportler dehnen. Direkt nach dem Training sollten sie jedoch vorsichtig sein, denn Dehnen klemmt die Blutversorgung ab, und das schadet der Erholung des Muskels. Als Erstes sollten sie für Flüssigkeits- und Mineralstoffausgleich sorgen, also trinken. Günstig sind auch lockeres Laufen und Radeln oder der Gang in die Sauna. Danach kann man dehnen, wenn es Spaß macht.

wirklich sein?



Dehnen kann die Sprung- und Schnellkraft reduzieren. Was Freizeitsportler gar nicht bemerken, ist bei Leistungssportlern der Unterschied zwischen Kreis- und Weltklasse, so Professor Freiwald.



Buchtipp

► Gunda Slomka/Petra Regelin:
Stretching – aber richtig.
BLV Verlag, München 2005.
15,95 Euro.



Verhindert Stretching Muskelkater?

Nein, weder vor noch nach dem Sport. Muskelkater ist die Folge kleinster Muskelrisse auf Zellebene. Wenn man noch mal dran zieht, macht das die Muskeln auch nicht wieder heil.

Wie kann man stattdessen gegen Muskelkater vorbeugen oder die Beschwerden lindern?

Gründlich aufwärmen und langsam die Belastung steigern. Neue Sportarten und Bewegungsabläufe langsam einführen. Bekommt man trotzdem Muskelkater, sollte man die gleichen Bewegungen wie vorher machen, nur weniger intensiv und weniger lange. Dabei werden dieselben Muskeln noch einmal beansprucht – das beschleunigt die reparativen Vorgänge.

Können Fehlhaltungen im Alltag ausgeglichen werden?

Dehnen und Kräftigen können das unterstützen. Das reicht aber nicht aus. Wichtig ist vor allem, den Bewegungsmangel auszugleichen, spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Außerdem sollte man sich informieren, was eine gute Körperhaltung ausmacht und wie man sich im Alltag anders verhalten kann. Wer zum Beispiel den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, könnte zum Ausgleich auch abwechselnd im Sitzen und Stehen arbeiten.

Kann Stretching zur Steigerung der Beweglichkeit beitragen?

Hierfür ist Dehnen unverzichtbar. Während die propagierten Wunderwirkungen beim Sport nicht nachzuweisen sind, kann die Beweglichkeit durch regelmäßiges Dehnen lange gehalten oder sogar verbessert werden. Je älter man ist, umso wichtiger ist das – auch um bis ins hohe Alter ein selbstständiges Leben führen zu können. Aber schon ab 35 oder 40 Jahren sollte man etwas dafür tun, um die Beweglichkeit zu halten.

Ist ein Dehnprogramm zur Entspannung geeignet?

Das kommt auf den Menschentyp an. Wer es mag, für den ist es entspannend. Dann sollte er aber auch auf eine ruhige Umgebung und Atmosphäre achten. Wer grundsätzlich gegen Stretchen ist, den wird es eher stressen als entspannen.

Ist Stretching mit Risiken verbunden?

Nein, denn das sind langsame und geführte Bewegungen. Nur stark überbewegliche Personen, die häufig umknicken oder sich schon mal die Schulter ausgerenkt haben, sollten eher vorsichtig sein. Die Frage, die sich jeder natürlich stellen kann, ist, ob er so viel Zeit ins Dehnen investieren will, wenn auch die positiven Effekte eher gering sind. ■

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Wer? Wann? Wie?

Freizeitsportler. Können dehnen, wenn sie mögen, um einseitige Bewegungen auszugleichen. Ist jedoch nicht notwendig. Vorsicht bei Überbeweglichkeit, wie häufiges Umknicken.

Leistungssportler. Lang gehaltene Dehnübungen reduzieren die Sprung-, Schnell- und Maximalkraft, zum Beispiel beim Sprint, Sprung, Bodybuilding.

Vor dem Sport. Kurz dehnen, leicht und vorsichtig, wenn es als angenehm empfunden wird.

Nach dem Sport. Nach intensivem Training zunächst trinken und langsam die Belastung reduzieren. Später vorsichtig dehnen.

Als separate Trainingseinheit. Zur Entspannung, zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit geeignet.

Muskeln. Stark beanspruchte Muskeln dehnen. Läufer, Radler, Fußballer vor allem Waden, Oberschenkel, Hüftbeuger. Tennisspieler, Ballspieler, Schwimmer Arme, Schultern, Brust.

Dauer. Höchstens dreimal 10 Sekunden pro Muskelgruppe.

Häufigkeit. Je nach Bedürfnis ein- bis zweimal pro Woche oder täglich.