

Stretching - Dehnungs- gymnastik I

Inhalt

Grundlagen und Prinzipien
Dehnübungen für den Oberkörper

1. Grundsätzliches zum Stretching

Die Methode des Stretching beschreibt ein Dehnungstraining, das zur Verbesserung der Beweglichkeit beiträgt. Stretching kann von jedem, überall, zu jeder Zeit und ohne spezielle Hilfsmittel betrieben werden. Nach Verletzungen sollte vor der Durchführung von Stretching grundsätzlich ein Arzt konsultiert werden.

Stretching führt

- zu einer besseren Gelenkmobilität,
- zu erhöhter Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern,
- zu ökonomischeren Bewegungen,
- zur Steigerung der Durchblutung und des Stoffwechsels in der Muskulatur,
- zu schnellerer Regeneration,
- zu geringerer Verletzungsanfälligkeit des Bewegungsapparates und
- zu gesteigertem Wohlbefinden.

2. Prinzipien zur Durchführung von Stretching

- Bei allen Dehnübungen wird nicht nachgedehnt, gewippt oder geschwungen.

Durch das Nachfedern wird im Muskel ein Dehnungsreflex (Schutzreflex) ausgelöst. Der Muskel zieht sich zusammen (Kontraktion), und man erreicht das Gegenteil von dem, was man erreichen will. Der Muskel wird nicht gedehnt, sondern er verkürzt sich.

- Bei allen Dehnübungen wird bis kurz vor einen individuellen Schmerzpunkt gedehnt; hier sollte die Dehnung zwischen 5 und 10 Sekunden gehalten werden. Danach wird die Dehnung wieder langsam aufgelöst. In der Literatur findet man Zeitangaben von 5-30 Sekunden für die Dehnung. 5-10 Sekunden Dehnzeit bieten aber einen guten Kompromiß zwischen Zeitaufwand und Wirksamkeit. An der individuellen Schmerzgrenze verspürt man ein leichtes "Kribbeln" in der gedehnten Muskulatur, das durch die Dehnung allmählich geringer wird.

- Jede Dehnübung soll beidseitig ausgeführt und mindestens zweimal wiederholt werden.

- Bei allen Dehnübungen ist auf eine normale, ruhige und regelmäßige Atmung zu achten. Preßatmung soll vermieden werden.

- Sehr gute Ergebnisse erzielt man mit dem Prinzip "Dehnung - Anspannung der Muskulatur (Kontraktion) - Entspannung - nochmalige Dehnung", wobei die Kontraktion in Verbindung mit der nachfolgenden Entspannung zu einer erhöhten Dehnbarkeit der Muskulatur bei der nachfolgenden Dehnung führt.

- Während jeder Dehnübung soll eine Ganzkörperspannung erzeugt werden; die nicht unmittelbar an der Dehnung beteiligten Muskelgruppen sollen angespannt werden.

- Nach einer Dehnübung für eine Muskelgruppe (Agonist, z.B. rückwärtige Oberschenkelmuskulatur) soll kurz darauf auch die gegenüberliegende Muskelgruppe (Antagonist, z.B. vordere Oberschenkelmuskulatur) gedehnt werden.

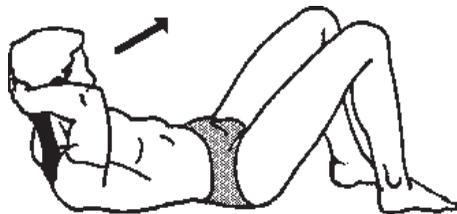


Bild 1

3. Dehnübungen für den Oberkörper

Dehnung der rückwärtigen Nackenmuskulatur (Bild 1):

Der Übende liegt auf dem Rücken. Beide Hände greifen verschränkt hinter den Kopf und ziehen diesen nach vorne auf die Brust. Die Dehnung erfolgt bis an die Schmerzgrenze; sie wird dort 5 bis 10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst.

Variante: die Übung wird zunächst wie oben beschrieben durchgeführt. Nach der Dehnung wird die Nackenmuskulatur für 5 Sekunden angespannt, indem der Übende seinen Kopf gegen den Widerstand der Hände in Richtung Boden drückt. Dann erfolgt eine Entspannung der Muskulatur von 3 bis 5 Sekunden und anschließend eine nochmalige Dehnung.

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur (Bild 2):

Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen wird der Kopf auf eine Schulter gelegt. Gleichzeitig werden der Gegenarm und die Gegenschulter nach unten gezogen. Es ist wichtig, daß die Schulterachse parallel zum Boden gehalten wird.

Diese Dehnstellung wird 5 bis 10 Sekunden beibehalten und danach langsam wieder aufgelöst.

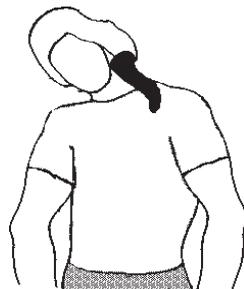


Bild 2

Variante (Bild 3): die Übung wird zunächst wie oben beschrieben durchgeführt. Danach hält eine Hand den Kopf auf der Schulter fest; der Übende versucht, den Kopf gegen den Widerstand der Hand aufzurichten. Anschließend an diese Muskelanspannung (5 Sekunden) erfolgt eine Muskelentspannung (3 bis 5 Sekunden) und eine nochmalige Dehnung.

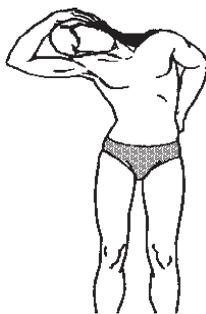


Bild 3

Dehnung der rückwärtigen Schultermuskulatur (Bild 4):

Ein Arm wird in Schulterhöhe vor den Körper bewegt; die Hand bzw. der Unterarm wird auf der Gegenschulter abgelegt. Mit der anderen Hand wird der Arm so weit wie möglich an den Körper herangedrückt. Die Dehnung wird für 5 bis 10 Sekunden beibehalten und danach langsam wieder aufgelöst.

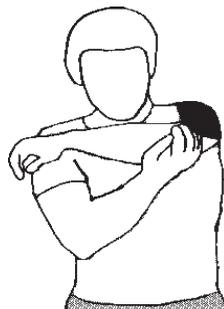


Bild 4

Variante: nach der Dehnung wird der Muskel kontrahiert, indem der körpernahe Arm gegen den Widerstand des anderen Armes drückt (5 Sekunden). Anschließend wird der Muskel 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.

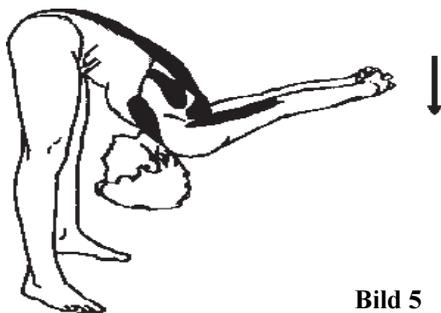


Bild 5

Dehnung der vorderen Schultermuskulatur, der Brustmuskulatur und des langen Rückenstreckers (Bild 5) (gleichzeitig wird bei dieser Übung auch die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur gedehnt!):

Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen werden die Hände hinter dem Rücken gefaßt. Der Oberkörper wird nach vorne abgebeugt, und die gefaßten Hände werden so weit wie möglich nach

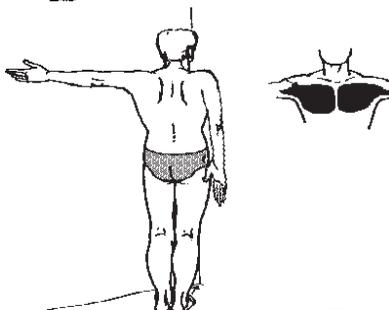


Bild 6

vorn-unten bewegt. An dem Punkt, wo die Schmerzgrenze erreicht ist, wird diese Stellung 5 bis 10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst.

Dehnung der vorderen Oberarmmuskulatur und der Brustmuskulatur (Bild 6):

Im aufrechten Stand mit der Körpervorderseite unmittelbar vor einer Wand (oder auch einer Tür, einem Zaun u.ä.) wird ein Arm in Schulterhöhe mit der Handfläche an die Wand gelegt. Aus dieser Position wird der Körper langsam von der Wand weggedreht, wobei der Arm seinen Kontakt zur Wand nicht verlieren darf. An dem Punkt, wo die Schulter sich von der Wand zu lösen beginnt, soll die Dehnstellung 5 bis 10 Sekunden beibehalten werden.

Variante 1: in der beschriebenen Dehnstellung wird die an der Wand liegende Hand nach hinten von der Wand weggeklappt.

Variante 2: nach der Dehnung erfolgt ein Anspannen der Muskulatur, indem der an der Wand liegende Arm gegen die Wand

drückt (5 Sekunden). Anschließend wird der Muskel für 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.

Dehnung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur (Bild 7):

Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen wird ein Arm hinter den Kopf bewegt, so daß die Hand zwischen die Schulterblätter fällt. Mit der anderen Hand wird der Ellenbogen hinter den Kopf gezogen. Diese Dehnstellung wird 5 bis 10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst.

Variante 1 (Bild 8): die Dehnung erfolgt wie oben beschrieben, zusätzlich beugt der Übende den Oberkörper seitlich ab. Dabei ist ein Ausweichen nach vorn oder hinten zu vermeiden.

Variante 2: nach der Dehnung wird die Muskulatur für 5 Sekunden gegen den Widerstand des haltenden Armes angespannt, danach für 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.



Bild 7

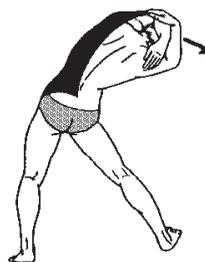


Bild 8

Dehnung der Muskeln auf der Unterarminnenseite (Bild 9):

Der Übende befindet sich im Kniestand und setzt die Arme vor sich senkrecht am Boden auf. Dabei zeigen die Fingerspitzen zu den Knien. Diese Dehnstellung wird für 5 bis 10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.

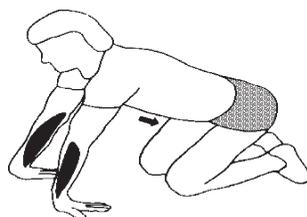


Bild 9

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur (Bild 10):

Im aufrechten Stand, wobei die Beine mehr als schulterbreit gegrätscht sind, wird der Oberkörper seitlich abgebeugt und darf dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen; der Rumpf und die gegrätschten Beine bleiben in einer Ebene!



Bild 10

Variante 1 (Bild 11): der Arm der gedehnten Rumpfseite wird fast gestreckt neben dem Kopf mit zur Seite gebeugt.

Variante 2: der Arm der nicht gedehnten Rumpfseite stützt den Rumpf am Oberschenkel ab.

Variante 3: nach der Dehnung wird die Muskulatur angespannt, indem ein Partner den Übenden am Aufrichten des Oberkörpers hindert (5 Sekunden). Anschließend wird die Muskulatur für 3 bis 5 Sekunden entspannt, und es erfolgt eine nochmalige Dehnung.

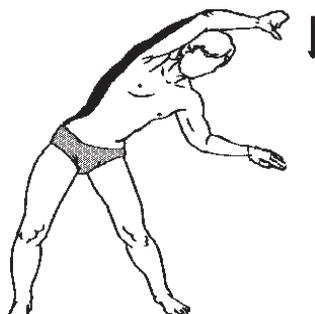


Bild 11

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Brustmuskulatur (Bild 12):

In der Rückenlage ist der Körper gestreckt und beide Arme liegen in einem 90-Grad-Winkel zum Körper am Boden. Ein Bein wird angewinkelt und mit dem Fuß auf das Knie des anderen Beins gesetzt. Dann wird das Knie des angewinkelten Beines



Bild 12

in Richtung Gegenarm so weit wie möglich zum Boden bewegt. Dabei sollen beide Schultern Kontakt mit dem Boden behalten. Diese Dehnstellung wird 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.

Variante 1 (Bild 13): der Übende zieht das Knie des angewinkelten Beines mit dem Gegenarm in Richtung Boden.



Bild 13

Variante 2: ein Partner hält die Schultern am Boden und drückt das Knie des angewinkelten Beines in Richtung Boden.

Variante 3: nach der Dehnung wird die Muskulatur für 5 Sekunden angespannt, indem das angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Gegenarms oder eines Partners aufgerichtet wird. Anschließend folgt eine Entspannung für 3 bis 5 Sekunden und eine nochmalige Dehnung der Muskulatur.

Dehnung der langen Rückenstrecker (Bild 14):

Der Übende sitzt mit angewinkelten Beinen und beugt seinen Oberkörper soweit nach vorne, daß sich der Kopf bzw. die Schultern zwischen den Knien befinden. In dieser Dehnstellung soll 5-10 Sekunden ausgeharrt werden.

Variante 1: Der Übende faßt seine Füße bzw. seine Fußgelenke und zieht sich soweit nach vorne, bis er seine individuelle Schmerzgrenze erreicht hat.

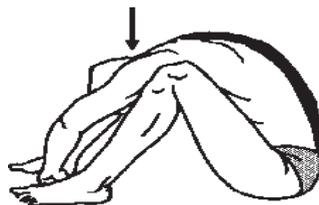


Bild 14

4. Literatur

ANDERSON, B.: Stretching, 1. dt. Aufl. Waldeck-Dehringhausen 1982.

BLUM, B./WÖLLZENMÜLLER, F.: Stretching: Bessere Leistungen in allen Sportarten. Oberhaching 1985

SÖLVEBORN, S.-A.: Das Buch vom Stretching. München 1983.

SPRING, H.: Was bringt das Stretching? Schweizer Zeitschrift für Sportmedizin, 33, 1985

WIRHED, R.: Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart, New York 1984.