

DEHNEN (STRECHING)

Die Vorteile des Dehnprogramms

Viele Kraftsportler schenken dem Dehnen kaum Aufmerksamkeit. Ein Fehler, denn Dehnen sollte zum festen Bestandteil des Trainings werden. Welche Vorteile bringt das Dehnen beim Krafttraining?

Durch das anstrengende Krafttraining ist die Spannung in den Muskeln erhöht, demzufolge ist die Durchblutung schlechter, welches eine schlechtere Versorgung der Muskulatur mit wichtigen Nährstoffen nach sich zieht.

Das ist natürlich eine ungünstige Voraussetzung für den Muskelaufbau und die Regeneration der Muskeln. Wenn man nun nach jedem Krafttraining um die 5 Minuten für ein lockeres Dehnprogramm aufwendet, kann man die Regeneration und den Muskelaufbau nach dem Training deutlich verbessern. Natürlich sollten man auch beim Dehnen einige Sachen beachten. Hier gibt es eine gute **Dehnanleitung** zu den verschiedenen Muskelbereichen.

Das Dehnen nach dem Krafttraining hilft, angefallene Stoffwechsellendprodukte besser abzutransportieren. Dieser Abtransport wird durch die erhöhte Spannung und der schlechteren Durchblutung im Muskel nach dem Training behindert. Auch die Versorgung mit Nährstoffen ist nach dem Training schlechter, kann aber durch ein lockeres Dehnprogramm stark verbessert werden.

Doch dabei sollte man nie intensiv und wiederholt im Schmerzbereich dehnen. Zum einen werden dadurch die Gefäße kurzfristig abgedrückt, was den Abtransport von Schlackenstoffen und einer Sauerstoffversorgung im Wege steht. Zum anderen kann dadurch Muskelkater gefördert werden.

Auch um beweglich zu bleiben, ist das Stretching natürlich wichtig. Und Beweglichkeit ist auch im Fitness von hoher Bedeutung. Erst dann kann man die Übungen mit großer Bewegungsweite korrekt ausführen.

Oft vergessen: Stretching hat neben der körperlichen auch eine geistige Komponente. Denn hierbei kann man hervorragend relaxen, was einen schnellen und wirksamen Stressabbau unterstützt. Ein weiterer Grund, warum das Dehnen im Cool-Down-Bereich Platz finden sollte.

Dehnen nur nach dem Training

Das Stretching hat am Anfang eines Trainingsprogramms nichts verloren. Dort gehört immer und ausschließlich das Aufwärmen hin. Erst danach kann gedehnt werden, wenn das folgende Training eine besondere Dehnfähigkeit erfordert.

Das Dehnen nach dem Training oder Wettkampf ist auf jeden Fall Pflicht, um die Regeneration einzuleiten und zu fördern. Dabei sollte man immer auf seine innere Stimme hören und nur bzw. genau so intensiv oder lange dehnen, wie es dem Körper gut tut.

Wichtig ist auch eine gleichmäßige Atmung, d.h. man sollte darauf achten, während der Dehnung nicht die Luft anzuhalten oder einen unnatürlichen Atemrhythmus anzunehmen. In Kombination mit einer ruhigen, tiefen Atmung kann andererseits die entspannende Wirkung des Dehnens gesteigert werden.

So funktioniert's

“Um nach dem Training die Muskulatur wieder in einen niedrigeren Spannungszustand zu bringen und die Dehnfähigkeit der Muskulatur zu erhalten oder zu vergrößern, bietet sich ein statisches Dehnen an.“

Ein lockeres Dehnen ist sinnvoll und sollte von viel mehr Sportlern auch regelmäßig absolviert werden. Es verbessert die Muskelregeneration und hilft dir dabei, schnellere Erfolge im Kraftsport zu erzielen.

Grundlagen

Das Zauberwort heißt Dehnreflex. Hierbei handelt es sich um eine ausgeprägte Schutzfunktion, über die die Muskulatur im ungedehnten Zustand verfügt. Nach dem Dehnen ist dieser Schutzmechanismus kurzfristig abgeschwächt. Daher sollte das Dehnprogramm immer erst nach dem Krafttraining absolviert werden. Um sich für das Training aufzuwärmen, reicht eine Runde auf dem Cardiogerät (siehe Handout „Aufwärmen“)

Auch zwischen den einzelnen Sätzen sollte man auf Dehnen verzichten. Denn dadurch verliert der Muskel an Spannung. Und je stärker die Muskulatur gedehnt wird, desto weniger Energie kann sie danach bei Bewegungen speichern und in neue Bewegungsenergie umsetzen. Am Ende leidet dadurch nur die Maximalkraft.

Dehnen bietet viele positive Effekte. Deshalb sollte es fester Bestandteil beim Fitnesstraining sein. Das Dehnprogramm immer erst nach dem Training durchführen oder ein bis zwei Durchgänge an trainingstagen. Die Dehnposition sollte 20 Sekunden gehalten werden, wobei die Intensität eher locker sein sollte.