

# Regeneration – Dehnen: Die Muskelspannung senken

Die Senkung des Muskeltonus und die Erhaltung der Beweglichkeit sind die Ziele beim Dehnen nach einer sportlichen Tätigkeit. Dieses Hilfsmittel gibt einige praktische Tipps zur Förderung der muskulären Entspannungsfähigkeit.

Dehnen dient drei Hauptzwecken: Erstens zur Leistungsoptimierung vor dem Sport (Vordehnen). Zweitens als regenerative Massnahme nach dem Sport (Nachdehnen). Und drittens als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung.

Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt. Diese Dehnformen erfolgen daher statisch und können durch geeignete Massnahmen auch zur mentalen Erholung beitragen.



[Regeneration – Dehnen: Die Muskelspannung senken](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**