

Beweglichkeit: Grössere Bewegungsweite

Wichtigstes Kriterium des Vordehnens ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten. Die Ausführung sollte deshalb dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung aufgebaut werden kann.

Vor dem Sport gilt es, dynamisch – also in Bewegung – zu dehnen, um die Muskelspannung (Tonus) aufzubauen bzw. zu erhalten. Es ist wichtig, die Intensität langsam bis zum Bewegungsmaximum zu steigern und die Schmerzgrenze zu respektieren.



Achtung: Unkontrolliertes Dehnen kann zu Verletzungen führen und ist zu vermeiden. Behalten Sie trotz der dynamischen Ausführung immer nie die Kontrolle über die Bewegung verlieren.

Im dynamischen Dehnen sollten die Übungen 10 bis 15 Mal wiederholt werden, damit die Muskulatur nicht länger als zehn Sekunden gedehnt wird.

Unsere Vorschläge



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO