

# Beweglichkeit: Muskeln entspannen

Das Nachdehnen soll den Muskeltonus wieder entspannen. Nützliche Übungen dazu sind dabei statischen Dehnformen. Bei der Ausführung sind eine hohe Konzentration und eine gute Körperwahrnehmung wichtig.

Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt. Die Übungen des Nachdehnens erfolgen daher statisch. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Die Übungen werden über eine Dauer von 15 bis 20 Sekunden ausgeführt und je nach Erfordernis mehrmals wiederholt.



## Tipps für ein effizientes Training

- Nach dem Training statische Dehnformen wählen.
- Jeweils langsam mit den Übungen anfangen und die Gelenke mobilisieren.
- Die Dehnung soll entspannend wirken. Sitzende oder liegende Haltung einnehmen und auf eine flüssige Atmung achten.

→ [Zu den Übungen](#)

### Hinweis

Statisches Dehnen erfordert Konzentration und gute Körperwahrnehmung und ist daher weniger geeignet für das Training mit Kinder und Jugendlichen. Es gilt, die Dehnübungen spielerisch und kindgerecht zu gestalten und den Bewegungsdrang der Kinder mit einzubeziehen. Die Spielformen müssen dynamisch und mit grossen Bewegungsumfängen erfolgen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**