

Beweglichkeit: Dynamisch versus statisch

Viele Dehnübungen können mit kleinen Anpassungen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden, zum Beispiel indem nicht in der Dehnposition verharrt, sondern die Stellung mit kleinen Bewegungen verändert wird.



Grundsatz: Dynamische Dehnung vor dem Sport, statische Dehnung nach dem Sport.

Eine niedrige Muskelspannung (Tonus) senkt die sportliche Leistungsfähigkeit, fördert aber die Regeneration. Deshalb ist es sinnvoll, vor dem Sport dynamisch, nach dem Sport statisch zu dehnen.

Kontrollierte Dynamik

Wichtigstes Kriterium des Vordehnens ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten. Die Ausführung sollte deshalb dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung (Tonus) aufgebaut werden kann. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Die Übungen sollten 10 bis 15 Mal wiederholt werden, damit die Muskulatur nicht länger als zehn Sekunden gedehnt wird. Direkt nach intensiven Trainingseinheiten sollte erst nach einem ausgiebigen Auslaufen gedehnt werden, um die belastete Muskulatur nicht zusätzlich zu reizen.

Statische Dehnung entspannt

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.

Um die Beweglichkeit gezielt zu verbessern, können in speziellen «Beweglichkeitseinheiten» die Formen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden. Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung. Zwei bis drei wöchentliche Dehneinheiten (im Rahmen des gewöhnlichen Trainings) erhalten die Beweglichkeit.

Täglich dehnen bei Verkürzung

Wer verkürzte Muskeln «strecken» will, muss sie gezielt trainieren und wenn möglich täglich dehnen. Im gezielten Beweglichkeitstraining kann sich die Dauer einer statischen Übung bis auf eine Minute erstrecken. Ob sich ein Muskel verkürzt oder nicht, hängt davon ab, in welcher (Dehn-)Stellung er sich im Alltag oder Training befindet. Wer zum Beispiel den ganzen Tag sitzt, neigt ohne entsprechendes Beweglichkeitstraining zu verkürzter Hüftbeugemuskulatur.

Eine geeignete Massnahme, das Beweglichkeitstraining in den Trainingsalltag einzubauen ist, es mit dem Kraft- und Koordinationstraining zu verbinden. Dies einerseits um den Beweglichkeitsbereich nicht zu vernachlässigen, andererseits um Zeit zu sparen, indem mehrere Aspekte gleichzeitig trainiert werden, und damit die Trainingszeit optimal zu nutzen.

Kraft und Beweglichkeit kombiniert

Im generellen Krafttraining in mittleren Winkelstellungen (z.B. Bankdrücken oder hohe Kniebeugen) verkürzen sich die Muskeln tendenziell. Die Idee der Kraftgymnastik beruht darin, die Muskeln bis zum Bewegungsanschlag zu belasten, mit dem Vorteil, dass die Muskeln gleichzeitig Kraft zulegen, wie auch gedehnt werden. Die Übungen können sowohl dynamisch langsam (z.B. 3x 8–10 Wiederholungen) als auch statisch (z.B. 5x 5–10 Sek.) ausgeführt werden.

Ob im Vordehnen, Nachdehnen, im Beweglichkeitstraining oder in der "Kraftgymnastik" – wichtig sind eine konzentrierte Ausführung, eine korrekte Haltung und Positionierung und eine gute Körperwahrnehmung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO