

Thesen zum Dehnen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Thesen zum Dehnen

Die wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten Jahre über das Dehnen brachten kontroverse Ergebnisse. Über die Wirkungen der verschiedenen Dehnmethode kann man geteilter Meinung sein. Die Überlegenheit des «Stretchings», des statischen Dehnens gegenüber dem dynamischen Dehnen, ist nicht erwiesen.

Jost Hegner

Aufgrund der praktischen Erfahrungen lassen sich folgende Thesen formulieren:

1 Das Spannen+Entspannen, das Dehnen+Lockern sind wirksame funktions- und gesundheitserhaltende und auch sinnvolle trainingsbegleitende Massnahmen. Sie fördern das «Körpergefühl» und das Wohlbefinden, dienen der Regulierung des Muskeltonus und gehören zu einer sinnvollen täglichen Pflege des Bewegungs- und Stützapparates, insbesondere des neuromuskulären Systems.

2 «Stretching» kann das dynamische «Warm up» als vorbereitende Massnahme im Sport und das «Cooling down» ergänzen; es kann aber weder

Jost Hegner, Dozent an der Universität Bern und dem Diplomtrainerlehrgang SOV

Ob statisch oder dynamisch, passiv oder aktiv gedehnt werden soll, ist eine Frage der individuellen Bedürfnisse in der gegebenen Situation.

das «Aufwärmen» noch das «Auslaufen» ersetzen.

3 Sowohl das (aktive und passive) statische wie das (aktive und passive) dynamische Dehnen kann zur Optimierung der Beweglichkeit beitragen.

4 Unkontrolliertes «Ruck-Zuck-Dehnen» kann zu Schäden am aktiven und am passiven Bewegungsapparat führen und ist zu vermeiden.

5 Beim statischen Dehnen wird der Muskeltonus eher verstärkt als reduziert und die Durchblutung kann durch eine solche Massnahme nicht optimiert werden.

6 Ob statisches Dehnen eine wirksame Massnahme zur Verletzungsprophylaxe ist, ist umstritten. – Sicher ist, dass durch Stretching nach übermässiger, exzentrischer Beanspruchung eines Muskels der Schaden an den Muskelfasern (Muskelkater) nicht rückgängig gemacht werden kann.

7 Unmittelbar nach intensiver, körperlicher Tätigkeit sollte entspannt, gelockert und dynamisch «ausgelaufen», aber nicht längere Zeit statisch gedehnt werden.

8 Der Dehnreflex ist kein «Schutzreflex». Er steht im Dienste der Bewegungsregulation und tritt bei «unvorgesehenen», überraschenden und abrupten Veränderungen der Muskellänge auf. Er eignet sich nicht für die Begründung der «Stretching-Regeln».

9 Der Muskeltonus wird u.a. auch durch psychische Faktoren beeinflusst, und Verkürzungen haben häufig emotionale Ursachen. Das bedeutet, dass «Muskuläre Dysbalancen» nicht nur

strukturelle sondern vor allem funktionelle, eben «neuro-muskuläre» Phänomene sind. Es ist deshalb sehr wichtig, dass wir uns beim Dehnen bewusst «lösen und entspannen».

Literatur

Billeter/Hoppeler: Biologische Grundlagen der Muskelkontraktion. In: *Komi*, P.V.: Kraft und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 1994, S. 51–73.

Dürrwächter, U.: Stretching: Modeerscheinung oder unverzichtbarer Trainingsinhalt. In: L+P 1/86.

Freiwald/Engelhardt: Neuromuskuläre Dysbalancen in Medizin und Sport. In: Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 3/1996, S. 99 ff.

Henning/Podzielny: Die Auswirkungen von Dehn- und Aufwärmübungen auf die Vertikalsprungleistung. In: Sportmedizin 45 (1994), S. 253–260.

Hutton, R.S. Neuromuskuläre Grundlagen des Stretchings. In: *Komi*, P.V.: Kraft und Schnellkraft im Sport. Köln 1994, S. 135/154.

Morree, J.J.: Muskeldehnen bei Sportlern kritisch betrachtet.

Reuter/Engelhardt/Freiwald: Steuerung der Muskulatur durch sensorische Rückmeldung. In: Zschr. TW Sport + Medizin 1994, S. 181–184

Ullrich/Gollhofer: Physiologische Aspekte und Effektivität unterschiedlicher Dehnmethode. In: Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 9/1994, S. 336 ff.

Wydra, G.: Muskeldehnung – aktueller Stand der Forschung. In Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 3/1993.

WYDRA, G.: Stretching – ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung. (Mit einem ausführlichen Literaturverzeichnis!) In: Zschr. Sportwissenschaft, Nr.4/1997, S. 409–427. ■

Sonderrabatt für Jugend+Sport- Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff. Auskunft erteilt Ihnen Ihr kantonales J+S-Amt und die ESSM Magglingen.



Frisch, fromm, fröhlich, frei mit
TOTO-R, TOTO-X, LOTTO und JOKER!

SPORT-TOTO
Sport-Förderer Nr. 1

Tout pour la gymnastique
Alles für die Gymnastik

Versand
Vente par correspondance

Catalogue gratuit / Gratiskatalog
Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny
Tél. 021 7024242, Fax 021 7024219

Der Grümppler

Grümpeltourniere Mannschaftsturniere Volkssportanlässe

Verzeichnis am Kiosk Mitte April
oder Fr. 4.50 auf PC 45-6243-4
Der Grümppler, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Der Grümppler

Frutigen
800 müM
Berner Oberland

180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer.
Aufenthaltsräume.
Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz,
Fit- und Wellness-Center, Minigolf, Kunststoff-
platz für Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.
Vollpension ab Fr. 37.- inkl. Hallen- und Freibad-
benützung. **Für Sport-, Wander- und Skilager:**
Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 müM.

Frutigen Tourismus, 3714 Frutigen
Telefon 033 / 671 14 21
Fax 033 / 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch

**Polysportive Lager für
Schulen + Sportvereine**

In traumhafter Lage am Neuenburgersee
erwartet Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen

- 4 Tennishallenplätze
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- Aerobic
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Fussball, usw.)
- Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountainbike mit Ausflugsvorschlägen
- Theoriesaal

Unterkunftsmöglichkeiten

- Camping (am See)
- Schlafraum (2 x 26 Personen)
- Zimmer mit 2, 4 oder 8 Personen
- Hotel (Distanz 2 km)

Verpflegung
In unserem Restaurant

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:
CIS Sport- und Freizeit-Anlage Marin SA
La Tène
2074 Marin
Tel. 032 755 71 71
Fax 032 755 71 72

printCan

**GESTALTEN SIE IHRE EIGENE GETRÄNKE DOSE !
REALISEZ VOUS-MEME VOTRE PROPRE DOSE DE BOISSON !
REALIZZA LA SUA PROPRIA BEVANDA IN LATTINA !**

**Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf !
Jouez avec votre Fantasie !
Gioca con la sua Fantasia e lascia la andare !**

printCan GmbH
In Gruben 84 CH-8200 Schaffhausen Switzerland
Tel. +41 52 624 36 65 Fax +41 52 624 21 05

Ihre SPEZIAL EDITION schon ab 300 Ex

Votre EDITION SPECIAL dès 300 Ex

vostra EDIZIONE SPECIALE 300 Ex

Geschmacksrichtungen:
- BIER - COLA
- ENERGYDRINK

33 cl

Thomas Lorez,
ist Ausbildungsleiter im
Lorez-Fitness-System,
Trainer für Aerobic,
Spinning, Personal- u.
Seniorentaining, Karate
u. Selbstverteidigung,
Fitnessrehatraining
Manager u. Kinesiologe.

Sport und Kinesiologie 1: Energieblockaden erkennen und abbauen damit Leistungssteigerung leichter wird. *Körper - Ernährung - Psyche.*

Inhalt: Einführung in die Arbeitsweise der Kinesiologie, der Muskeltest und deren Aussagefähigkeit, Ernährungsenergie-Test, Persönliches Energieprofil, Riddler's Nährstoff-Punkte, Ernährungsmöglichkeit in der Praxis, Dehnen, Neuro-lymphatische Zonen, Neuro vaskuläre Punkte. Praxis; Kraft Muskeldauerbelastung, Joggen Walken Laufen Schritttest (der Vor-, Seit-, Rückwärtsschritt und die Links-rechts-Koordination), Radfahren - Biken Fussball / Torschuss, das Diaphragma, Methoden zur Überwindung von Ängsten, Affirmationen zur Behebung von Überenergien, Muskeltestpunkte von Überenergien, Übungen zur Verbesserung der Emotionen, sich im Umgang mit Menschen wohl fühlen, mehrere Aufgaben parallel erledigen, Testübungen im muskulären Bereich zur Feststellung von Disbalancen, Muskelbalancetest für Männer, Muskelbalancetest für Frauen.

Sport und Kinesiologie 1: mit Thomas Lorez; Beginn: Sa. 30. Mai 98, 9.30 Uhr Ende: So. 31. Mai 98, 16 Uhr. Ort: Lorez-Training Eschen, Kosten: Fr. 390.-, Gesamtdauer 15 Stunden.
Anmeldung und Auskunft: Tel. 075 370 1300 (7.30 bis 11 Uhr und 16 bis 21.30 Uhr) / 075 373 70 60 (Beantworter), Fax 075 370 1304 oder 075 373 70 60.