Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2004)
Heft: 3

Artikel: Dehnrezepte
Autor: Albrecht, Karin / Gautschi, Roland / Meyer, Stephan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992428

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516'486
ETH-ZÜRICH
07. Juni 2004
BIBLIOTHEK

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
3|04

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Dehnrezepte

Judoka Sergei Aschwanden, Europa- und Vize-Weltmeister, ist der kräftigste Beweis, was das Training der Beweglichkeit kann und soll: nämlich die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern. Machen wir es ihm nach!

Karin Albrecht, Roland Gautschi, Stephan Meyer
Fotos: Daniel Käsermann

«Dehnen frisst nur Trainingszeit! – Und weniger Verletzungen gibt es deshalb auch nicht», sagt der erfahrene Sportlehrer. «Weniger Muskelkater durch Dehnen? Das soll mir zuerst einmal jemand beweisen!», meint die Leichtathletin, und der Basketballtrainer verzichtet grundsätzlich aufs Dehnen, weil man da sowieso alles nur falsch machen könne und man gar nicht mehr wisse, was zu tun sei.

Richtige Ziele, richtige Fragen

Dehnen ist ein Dauerbrenner in Turn- und Trainingshallen. Leider läuft die Diskussion aber meist in die falsche Richtung, denn das Beweglichkeitstraining ist nicht in erster Linie Verletzungsprophylaxe und auch nicht die entscheidende Regenerationsmassnahme, sondern dient auch der Leistungserhaltung und -steigerung. Die Fragen, die sich wirklich stellen sollten, sind demnach: Welche Muskeln werden in meiner Sportart bevorzugt gebraucht, bzw. kommen in der folgenden Sportlektion zum Einsatz und haben deshalb die Tendenz, sich zu verkürzen? Wo bin ich in meiner Bewegungsweite so eingeschränkt, dass es zu einem Leistungsabfall kommt? Wenn sich die Athletin oder der Sportlehrer diese Fragen stellen, sind sie auf dem richtigen Weg. Weg vom Dehnen als Selbstzweck und «Pseudotrainingsinhalt» hin zu einem leistungsoptimierenden Beweglichkeitstraining mit willkommenen Nebeneffekten. Die da sind: positive Beeinflussung der Regeneration, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Erhöhung des Körpergefühls.

Nachdehnen im Fokus

Die Ausführungshinweise auf den Seiten zwei und drei beziehen sich ausschliesslich auf das Dehnen nach einer Unterrichts- oder Trainingseinheit. Viele der gezeigten Übungen können auch als Vordehnübungen eingesetzt werden. In diesem Fall müssen die Ausführung und der Wechsel von einer Position in die andere dynamischer gestaltet werden.

Obwohl in jeder Sportart unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden, sollte das Nachdehnen immer fünf «Pflichtdehnbereiche» berücksichtigen. Diese geben den Seiten 4 bis 13 Inhalt und Struktur. Vorschläge zu sportartspezifischen Ergänzungen finden Sie auf den Seiten 14 und 15. Alle Übungen auf einen Blick hat man mit der Kopiervorlage im Mittelteil.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Schritte zur Beweglichkeit	2
Rüchwärtige Oberschenkelmuskulatur	4
Vordere Oberschenkelmuskulatur	6
Innenmuskel des Oberschenkels	7
Auf einen Blick: Kopiervorlage	8
Brustkorb vorne	10
Halsbereich	11
Gesässmuskulatur	12
Wadenmuskulatur	13
Zusätzliche Bereiche	14

ETH-Bibliothek
EM000004865149

Wichtige Schritte zur Beweglichkeit

Was, wie und wie lange? In aller Kürze die wichtigsten Hinweise zur Organisation und Durchführung des Nachdehnens.

Es macht Sinn, den Körper nicht in einzelne Muskeln, sondern in so genannte «Dehnbereiche» aufzuteilen. Einerseits kann ein einzelner Muskel sehr selten (wenn überhaupt) gedehnt werden, andererseits sollten für eine optimale Dehnung immer Funktionsgruppen einbezogen werden.

Gut durchdachter Ablauf

Die Reihenfolge, in der die Bereiche gedehnt werden, ist beliebig. Für einen gleichmässigen, ruhigen Ablauf muss der Übungsablauf jedoch gut durchdacht sein. Die vorliegenden Übungen haben «Outdoor»- und «Indoor»-Varianten. Unabhängig von der Sportart ist darauf zu achten, dass alle fünf Pflichtdehnbereiche berücksichtigt werden. Natürlich können durch die jeweilige Sportart besonders beanspruchte Muskelgruppen zusätzlich gedehnt werden (siehe auch Seiten 14 und 15).

Das Training bestimmt die Intensität

Die folgenden Empfehlungen zur Durchführung haben das Training im Fokus. Nach Wettkämpfen oder Trainings mit hohen Laktatwerten sieht die Regeneration je nach Sportler/-in anders aus. Dann sollte unbedingt zuerst ein «Cooldown» durchgeführt werden (leichtes Jogging sowie allgemeine Lockerung der Muskulatur), um die Stoffwechseltätigkeit der Muskulatur aufrechtzuerhalten und so den Abtransport, zum Beispiel von Laktat, zu beschleunigen. Erst danach wird, sanfter als nach weniger intensiven Trainingseinheiten, gedehnt.

Stichwort Sicherheit

Das Nachdehnen wird bewegt-statisch durchgeführt (siehe Arbeitsweise Seite 3). So gibt es weder Schwung- noch Schlag-, sondern ausschliesslich Zug- und Beugebelastungen. Um solche Beugebelastungen möglichst zu vermeiden, ist bei jeder Dehnposition auf Folgendes zu achten:

1. Korrekte Position einnehmen: Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule stabilisieren (siehe Fotos rechts).
2. Aufmerksamkeit und Konzentration in den Dehnungsbereich bringen.
3. Tiefe Einatmung – langsame, bewusste Ausatmung.
4. Nachsinken, Nachziehen, die Konzentration vertiefen.
5. Kontrollierter, geführter Übergang von einer Position in die andere.

Literatur:

Albrecht, K.; Meyer, S.; Zahner, L.:
Stretching – das Expertenhandbuch.
Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 2001. 179 Seiten.
ISBN 3-8304-7096-

Kursangebot mobile*club*

Stretching und Beweglichkeit – Von der Wissenschaft zur Praxis

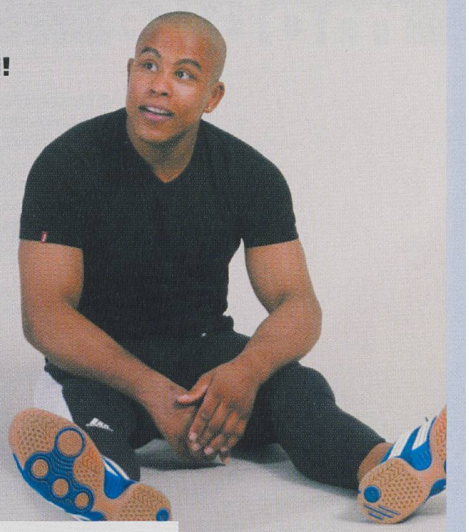
Unter der Leitung von Sportwissenschafter und Beweglichkeitsspezialist Prof. Jürgen Freiwald und Karin Albrecht, Co-Autorin dieser Praxisbeilage, findet für die Mitglieder des mobile*club* und weitere interessierte Leserinnen und Leser eine Fachtagung zum Thema Stretching und Beweglichkeit.
Themen: Forschungsergebnisse und deren Konsequenzen, Empfehlungen für die Aus- und Durchführung eines Vor- und Nachdehnprogrammes im Unterricht oder im Training. Hinweise für sichere und effiziente Ausführung der wichtigsten Dehnübungen.
Datum: Samstag, 28. August, 2004.
Ort: Zürich.
Zeit: 9.00 Uhr – 16.30 Uhr.
Kosten: Fr. 168.– für Mitglieder mobile*club*, für Nichtmitglieder Fr. 198.– (Frühbucher bis 15. Juli 04), sonst Fr. 225.–.
Anmeldung: Geschäftsführer mobile*club*, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-mail: info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Empfangs entgegengenommen).
Anmeldeschluss: spätestens 10. August 2004.

ETH-ZÜRICH
07. Juni 2004
BIBLIOTHEK

Go for it Sergei!

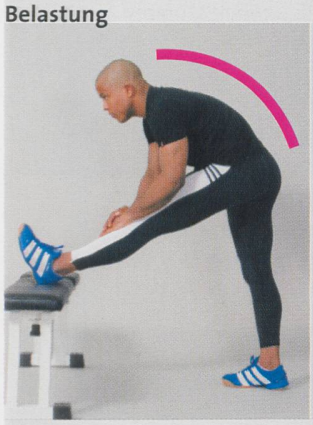
Es ist unübersehbar: Unser Modell Judoka Sergei Aschwanden macht auch im Bereich Stretching eine gute Figur. Wir wünschen ihm, seinem Trainer Leo Held und dem ganzen Judoteam eine optimale Vorbereitung für die Olympischen Spiele in Athen und dort und anderswo viel Erfolg!

www.sergei.ch



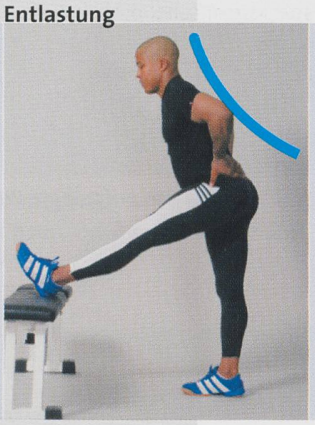
Die Wirbelsäule schonen

Belastung



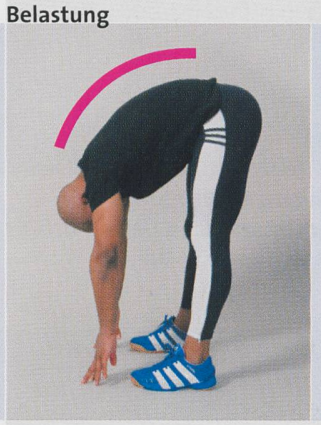
Nicht so,

Entlastung



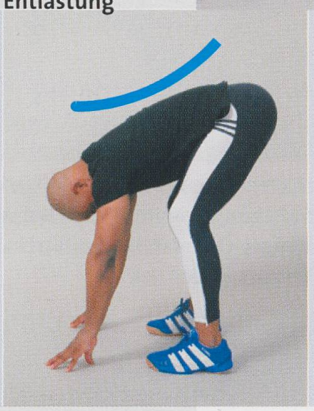
sondern so!

Belastung



Nicht so,

Entlastung



sondern so!

Arbeitsweise

Die Übungen werden bewegt-statisch ausgeführt. Das heisst, nachdem die Dehnposition eingenommen und ca. fünf bis neun Sekunden gehalten wurde, können mit einer kleinen Bewegung der Dehnbereich und die -intensität leicht verändert werden. Die ausgeführten Bewegungen sind jedoch immer langsam auszuführen.

Wärme

Je tiefer die Körpertemperatur, desto höher die Muskelaktivität, eine Entspannung ist dann schwieriger. Das Nachdehnen ist spätestens dann zu Ende, wenn man kalt hat.

Atmung

Jede Einatmung erhöht die Körperspannung, jedes Ausatmen senkt sie. Deshalb: In jeder Dehnposition wird eine tiefe Einatmungs- und eine langsame sowie tiefe Ausatmungsbewegung ausgeführt. Dazwischen atmet der Körper – in seinem eigenen Rhythmus – weiter.

Tipps:

- Die Atmung mit der Vorstellungskraft in den Dehnungsbereich richten.
- Bei der Ausatmung die Vorstellung haben, die Dehnungsanspannung durch den Körper strömen zu lassen.

Zeit

Die Nachdehnpositionen sollten zwischen 10 und 90 Sekunden gehalten werden. Es ist auch möglich, sich wiederholt und sanft in Dehnpositionen hinein zu bewegen.

Ruhe

Während des Nachdehnens ist darauf zu achten, dass es ruhig ist. Der Einsatz von beruhigender Musik kann – insbesondere in Schulklassen – wertvoll sein.

Intensität

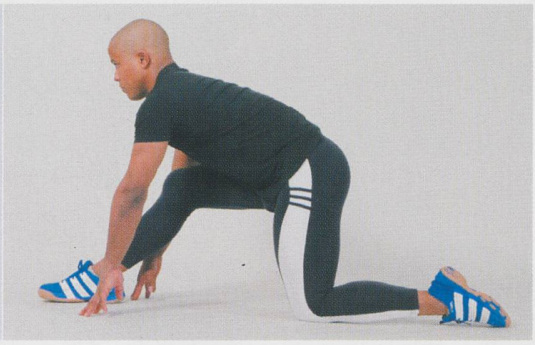
Das Ziel liegt darin, alle Muskeln, die während der sportlichen Leistung konzentrisch gearbeitet haben, exzentrisch zu verformen, um sie auf ihre maximal mögliche Länge zu bringen. Dies sollte ohne Schmerz, jedoch mit einem gewissen «Wohlweh» verbunden sein. Auch hier: Immer im Verhältnis zur vorangegangenen Leistung. Je höher diese war, desto vorsichtiger ist nachzudehnen.

Übrigens:

«Dekorative» Positionen ohne Dehnreiz haben keine Wirkung.

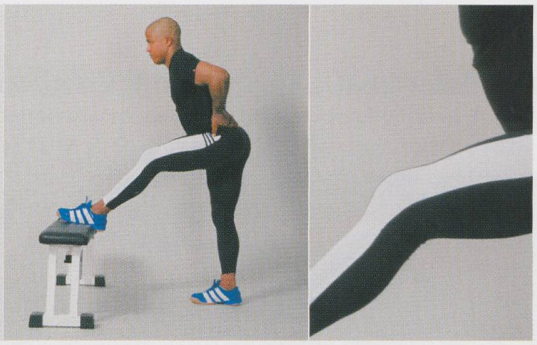
Hintere Oberschenkelmuskulatur

1



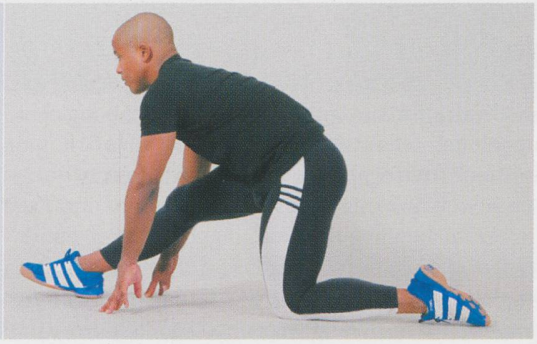
Oberkörper abgestützt, Rücken lang (in Richtung Streckung arbeiten). Knie auf weicher Unterlage. Der hintere Oberschenkel sollte in einem 90-Grad-Winkel zum Boden sein.

1



Das aufgelegte Bein ist leicht gebeugt.

2

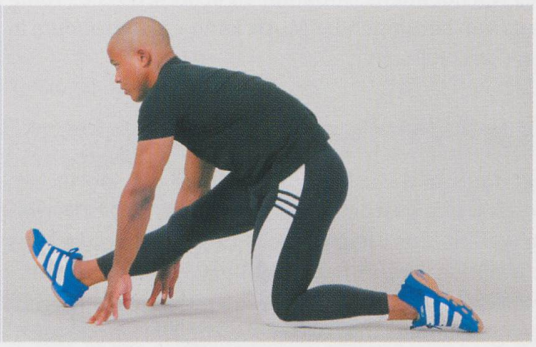


Das vordere Bein so gut wie möglich strecken.

2

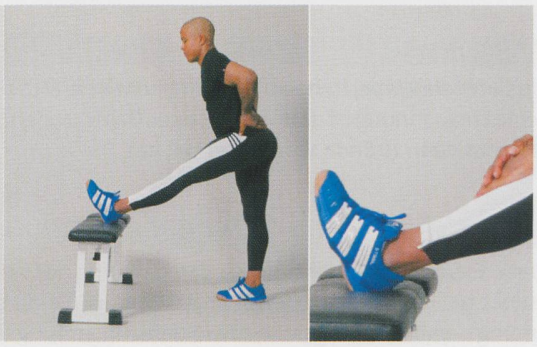
Das Bein strecken, vom Becken und Rücken her die Streckung und Beckenposition halten.

3



Den Fuss anziehen.
Vermeide: die Übung, wenn das hintere Knie schmerzt.

3



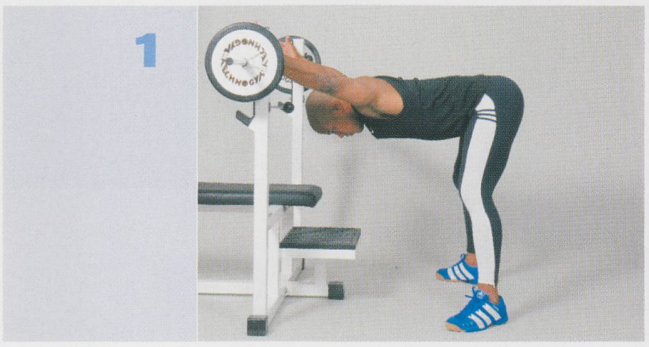
Den Fuss anziehen.
Vermeide: zu hohe Gegenstände zum Abstützen. Ideal ist Sitzhöhe.

Die Autoren:

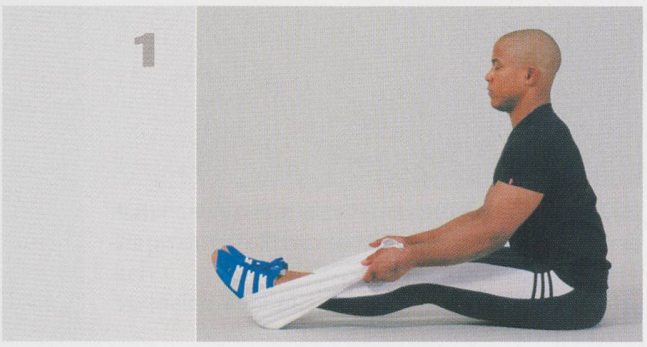
Karin Albrecht,
Stretching-Instruktorin,
albrechtk@bluewin.ch

Stephan Meyer,
Chefphysiotherapeut am Sportwissenschaftlichen Institut des BASPO,
stephan.meyer@baspo.admin.ch

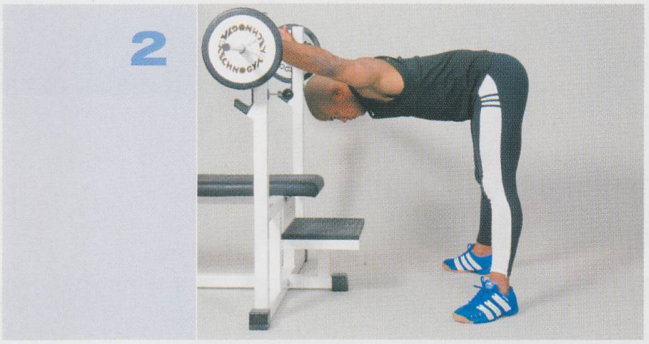
Roland Gautschi,
Redaktor«mobile»,
roland.gautschi@baspo.admin.ch



Den Oberkörper nach unten ziehen und das Becken kippen, bis eine intensive Dehnung spürbar ist.

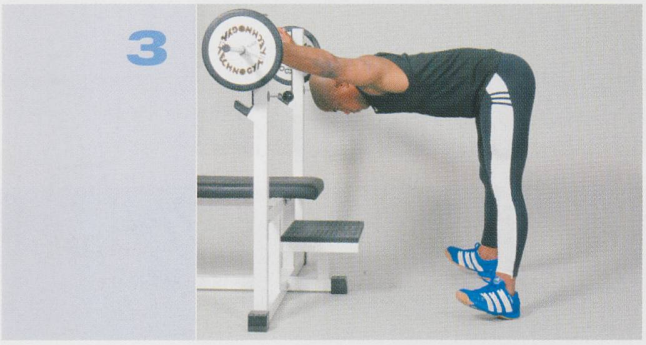


Im Langsitz bei leicht gebeugten Knien das Becken kippen, den Rücken so gut strecken wie möglich und sich in die Dehnung ziehen.

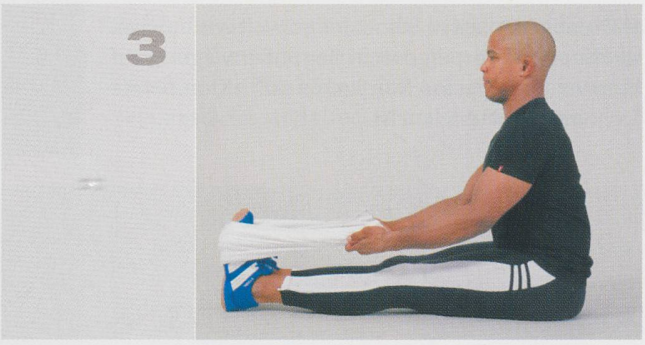


Die Beckenposition halten und die Knie strecken.

Knie strecken.

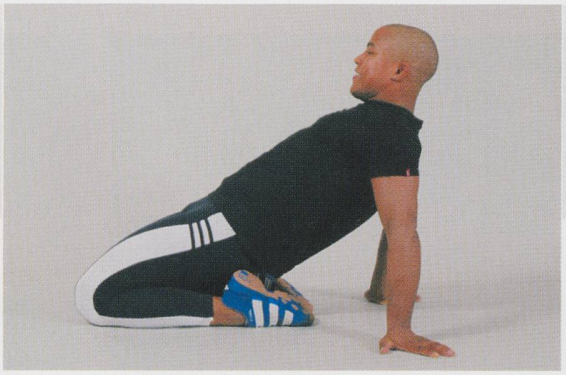


Becken und Knie ruhig halten, die Fussspitzen Richtung Knie ziehen (flex).

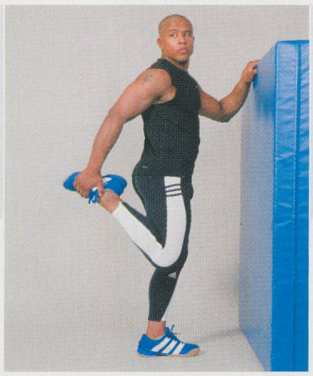


Füsse flex.

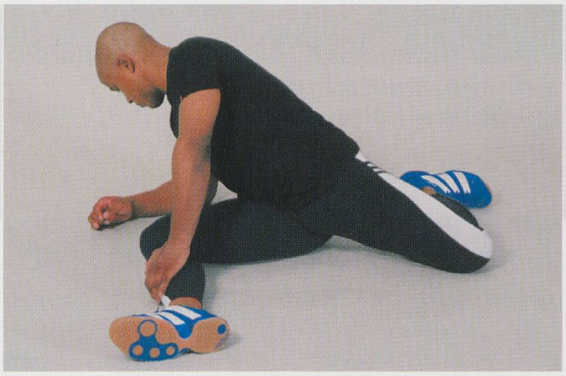
Vordere Oberschenkelmuskulatur



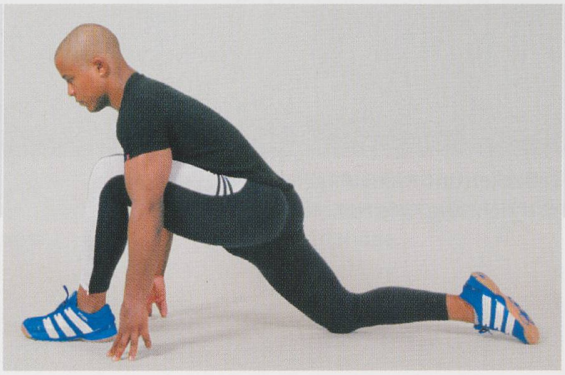
Das Becken wenig (2 cm) von den Fersen abheben und dann das Becken aufrichten bis die Dehnung angenehm intensiv ist.



Knie nebeneinander, die Ferse etwas vom Gesäss entfernt, das Becken aufrichten oder nach vorne schieben (es ist nur eine kleine Bewegung möglich).

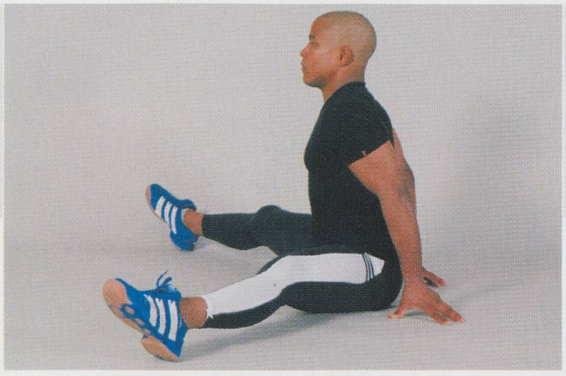


Die angewinkelten Beine sind so weit wie möglich geöffnet, das Körpergewicht liegt überwiegend auf dem vorderen Gesäss. Das Becken aufrichten, bis die Dehnintensität erreicht ist.

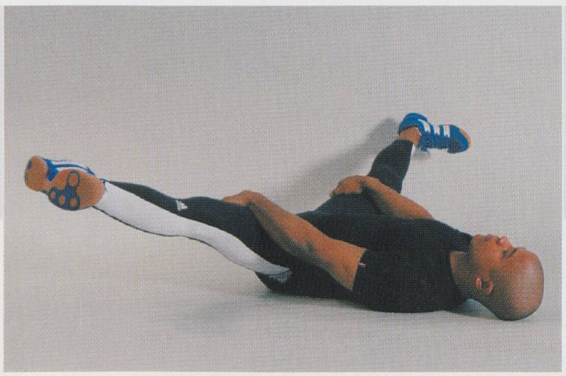


Speziell für die Leiste: Oberkörper am Boden abstützen, vorderer Unterschenkel senkrecht.
Vermeide: zu engen Kniewinkel des vorderen Beines.

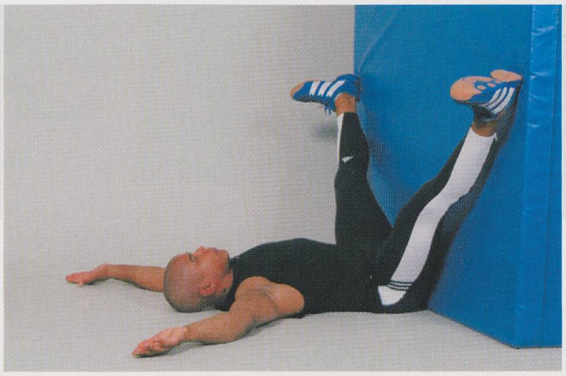
Innenmuskel des Oberschenkels



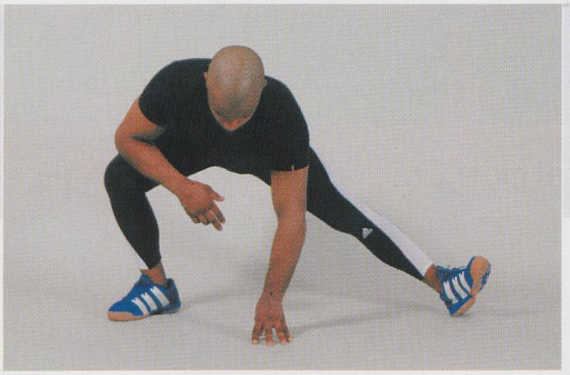
Mit der Armkraft das Becken auf die Sitzbeinhöcker kippen. Wenn das noch nicht geht, die Knie leicht beugen.
Vermeide: Rundrücken.



Die Beine grätschen, innen oder aussen halten. Die Knie leicht beugen, dann strecken, dann Füsse flex.



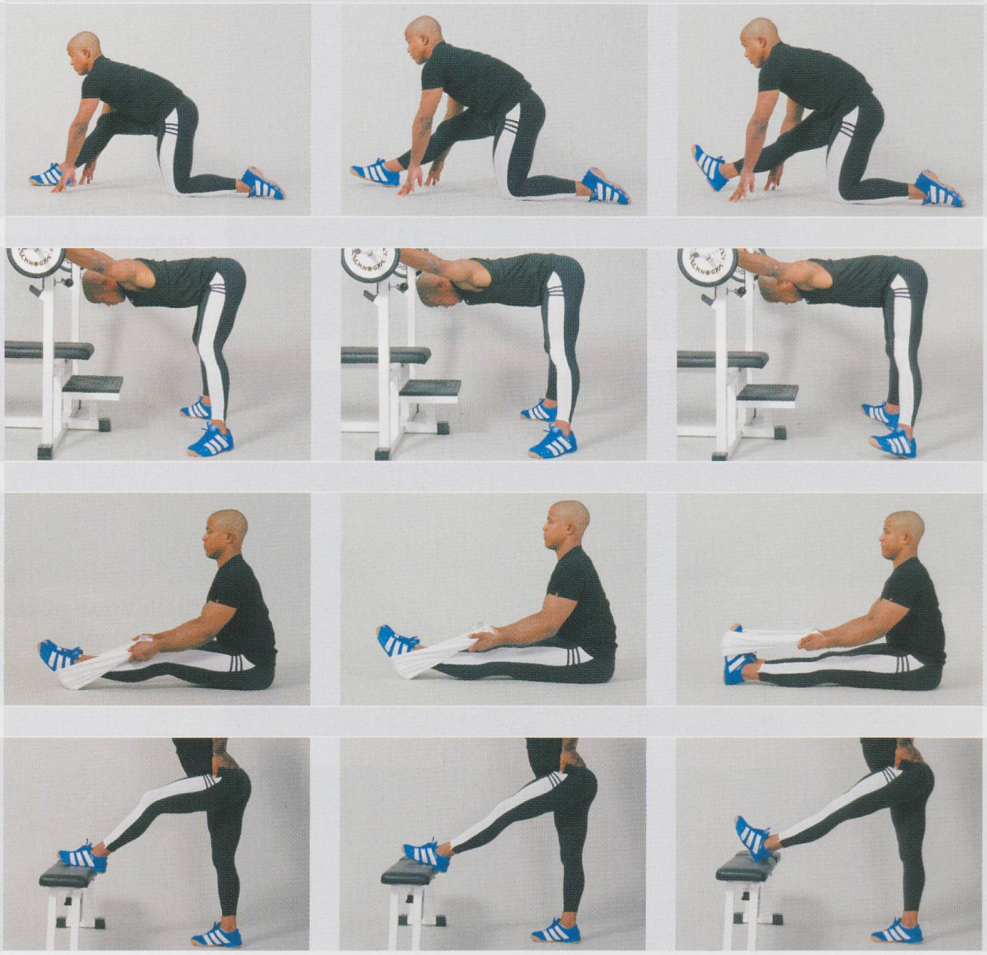
Das Gesäss so nahe an der Wand platzieren wie möglich. Die Beine nach unten sinken lassen und entspannen. Die Knie können am Anfang leicht gebeugt sein, anschliessend strecken und die Füsse flex.



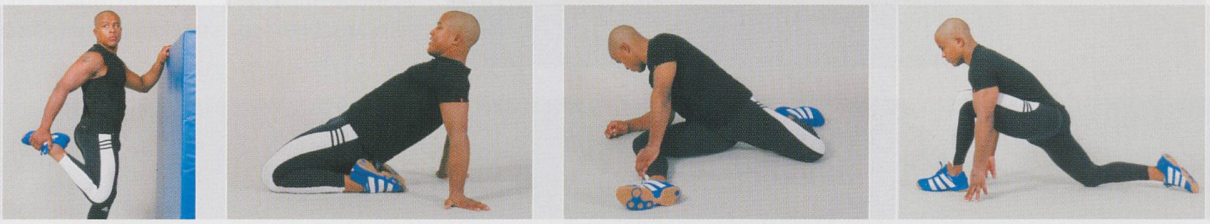
Den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und den Körper zur Seite schieben. Der Flex-Fuss im Spielbein erleichtert eine gute Kniebelastung im Spielbein.

Auf einen Blick!

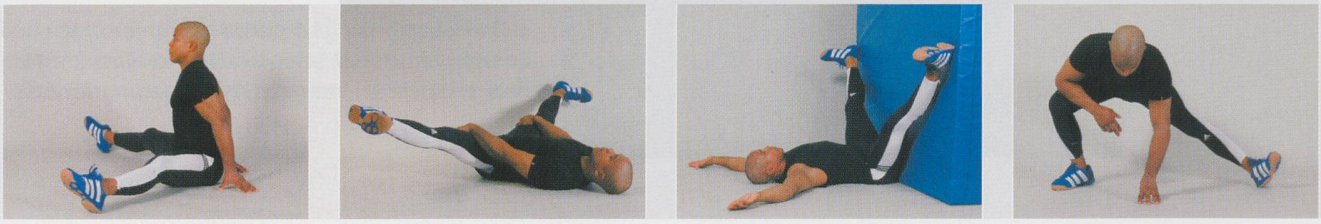
Hintere Oberschenkelmuskulatur



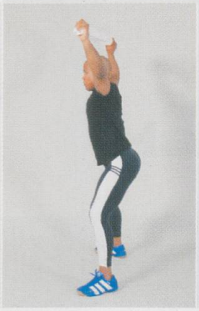
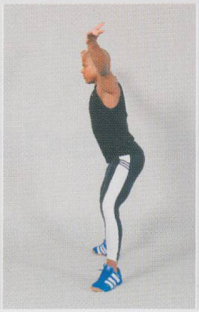
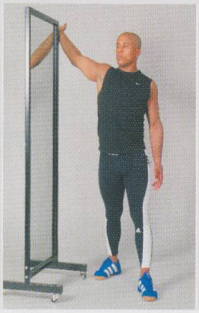
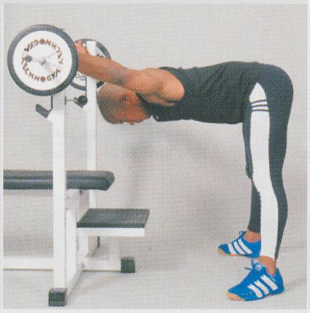
Vordere Oberschenkelmuskulatur und Leiste



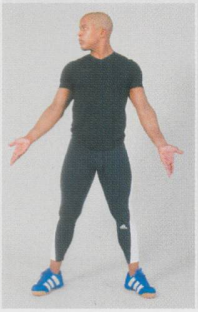
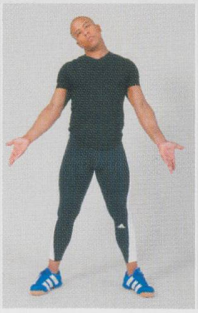
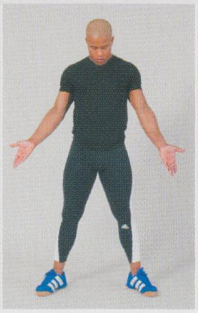
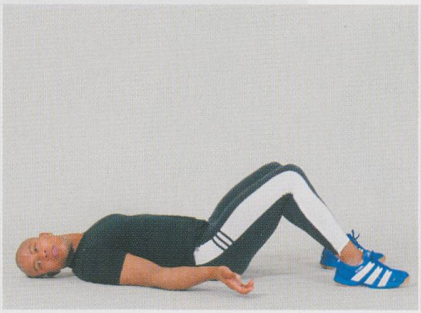
Innenmuskel des Oberschenkels



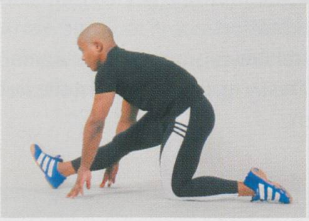
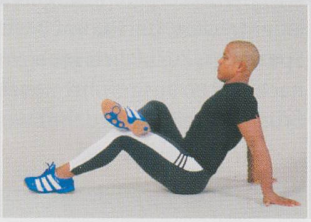
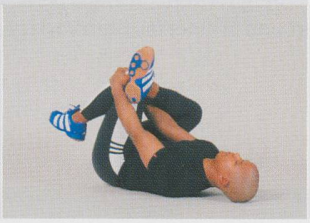
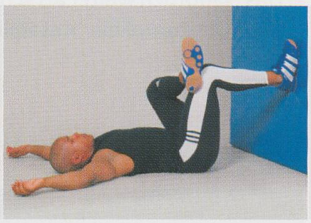
Brustkorb vorne

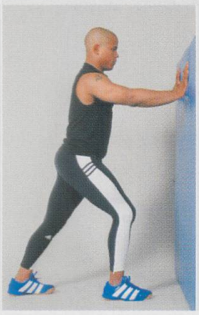
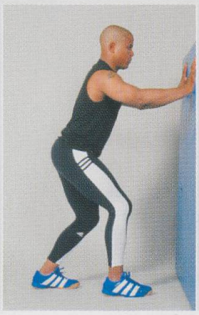
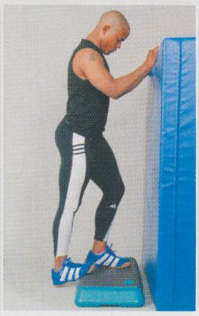
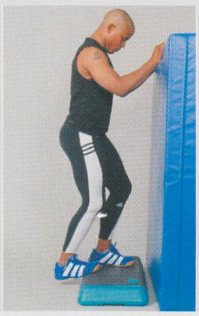
Halsbereich

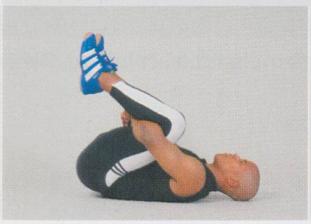
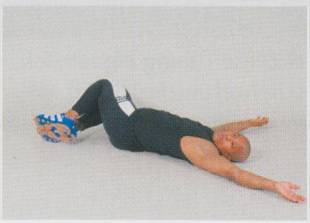
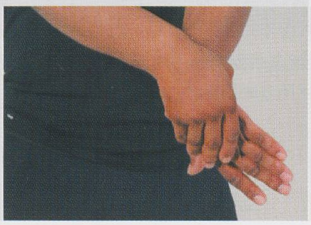
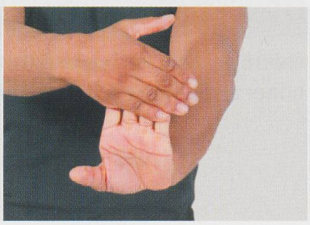
Gesässmuskeln

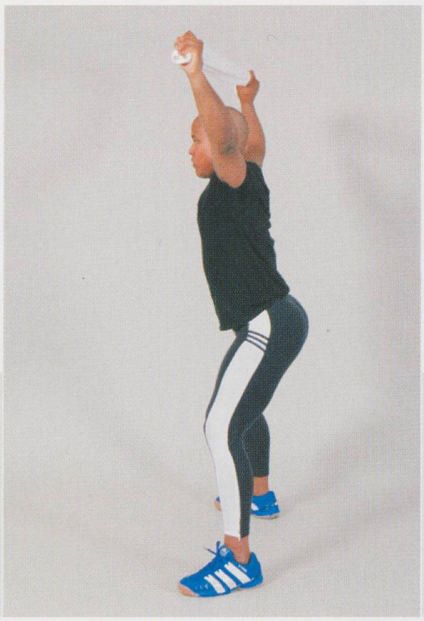
Waden

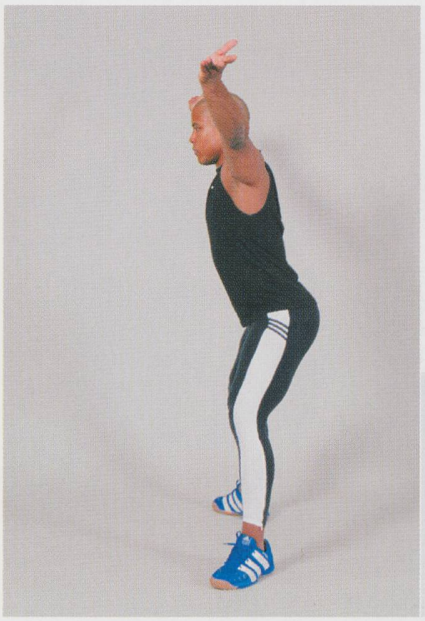
Zusätzliche Bereiche

Brustkorb vorne

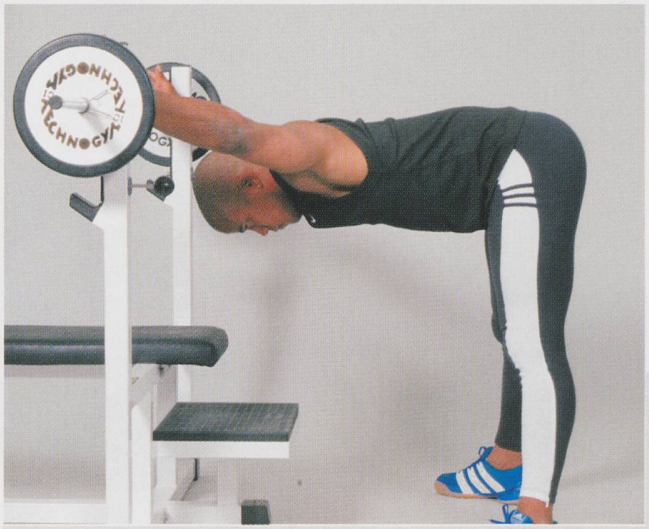


Das Handtuch weiter als schulterbreit halten und nach hinten ziehen. Der Rumpf bleibt stabilisiert und in einer leichten Vorlage.



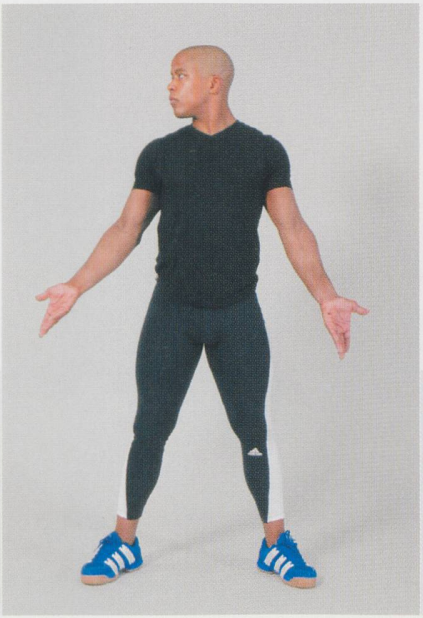
Den Oberkörper mit angehobenen Armen in einer leichten Vorlage strecken. Der Rumpf bleibt stabilisiert.
Spezielles: Zusätzlich kann eine Kreisbewegung mit den Armen nach hinten ausgeführt werden. Das vergrössert die Anteile des Brustmuskels, die gedehnt werden.

Arm nach aussen rotiert, das Schulterblatt verankert, Ellbogen höher als Schultergelenk, Schulter in die Dehnung hineinziehen.

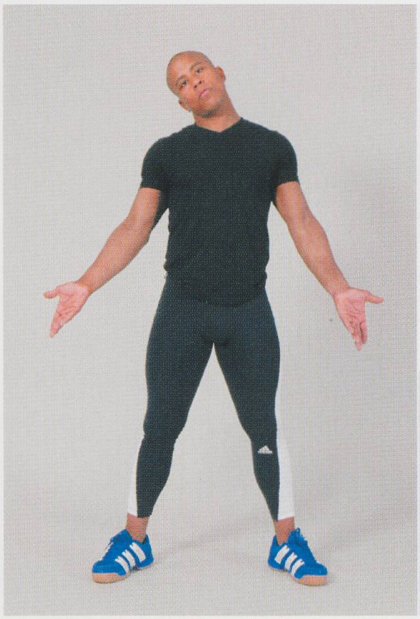


Diese Übung eignet sich zur Kombination – hinterer Oberschenkel und Brustkorb.
Vermeide: zu schmale Armposition.

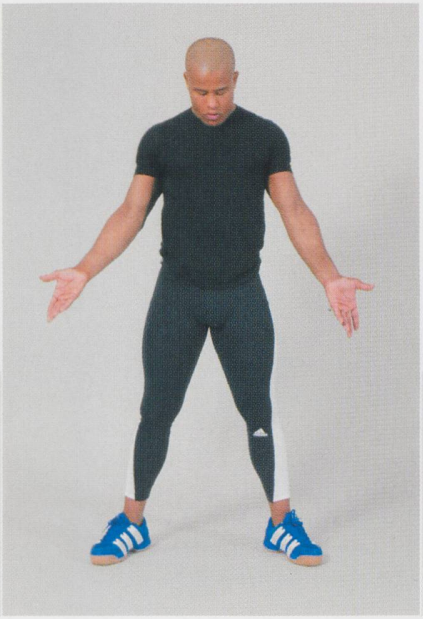
Halsbereich



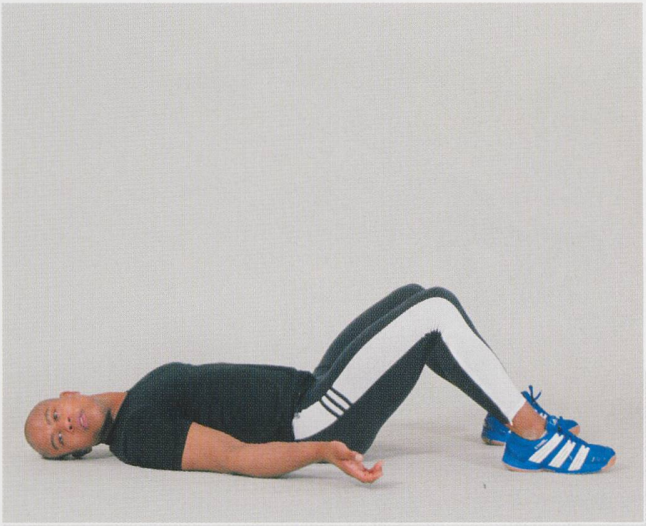
Halsdehnung in aufrechter, stabilisierter Körperhaltung, die Arme sind nach aussen rotiert, leicht vor der Körperachse. Die Schulterblätter werden nach unten gezogen.
Rotation im Hals, nach hinten schauen.



Den Kopf zur Seite neigen.

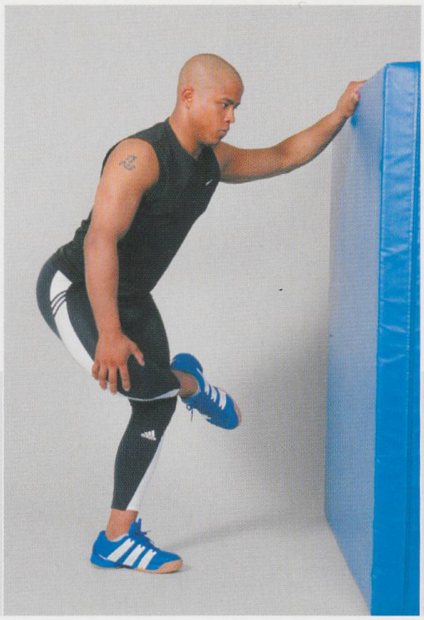


Nasenspitze Richtung Brustbein ziehen.

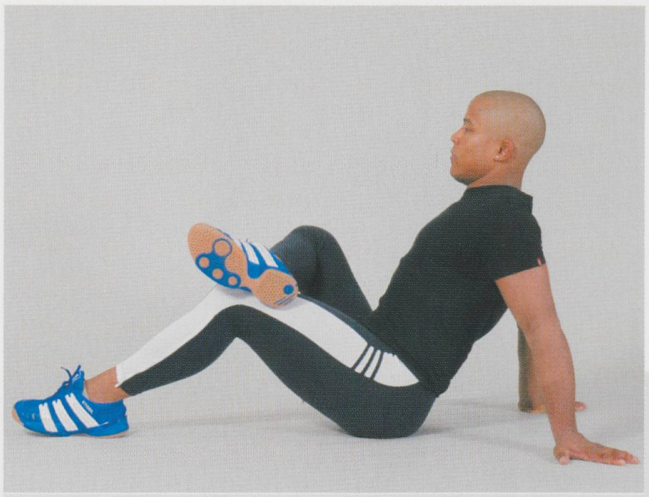


Kopf heben, drehen, ablegen und Nasenspitze Richtung Boden «ziehen».

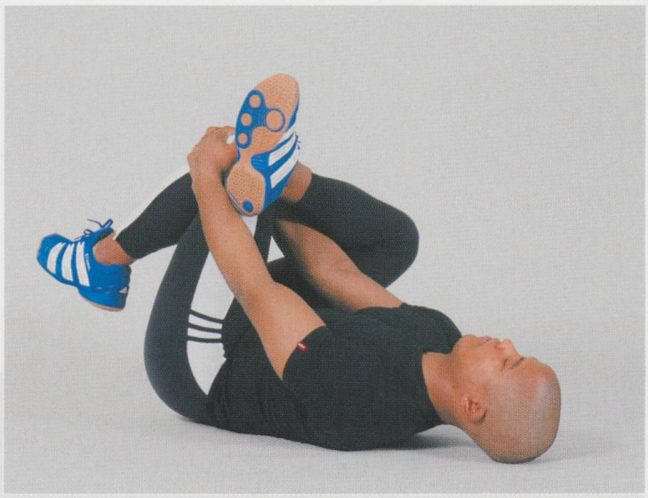
Gesässmuskeln



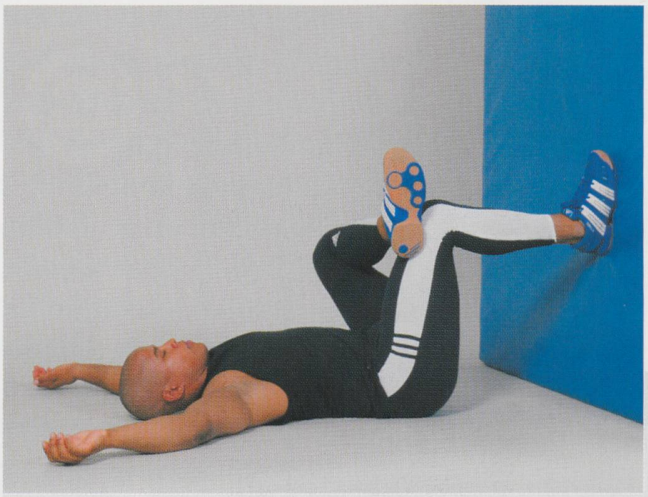
Das Fussgelenk auf den Oberschenkel ablegen, den Oberkörper nach vorne neigen, den Rücken strecken und das Becken nach hinten kippen.
Vermeide: Rundrücken.



Bequeme Ausgangsposition, Arme und Beine angenehm weit vom Becken entfernt, dann das Becken kippen, anschliessend den vorderen Fuss flex.

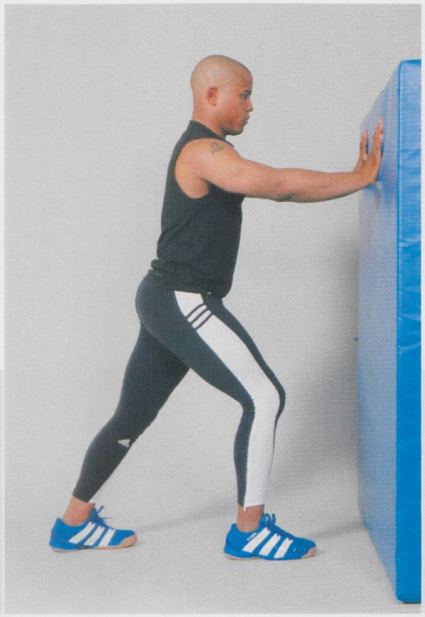


Das Bein am Knie halten (nicht am Schienbein oder am Oberschenkel), die Arme strecken und dann das Becken kippen.

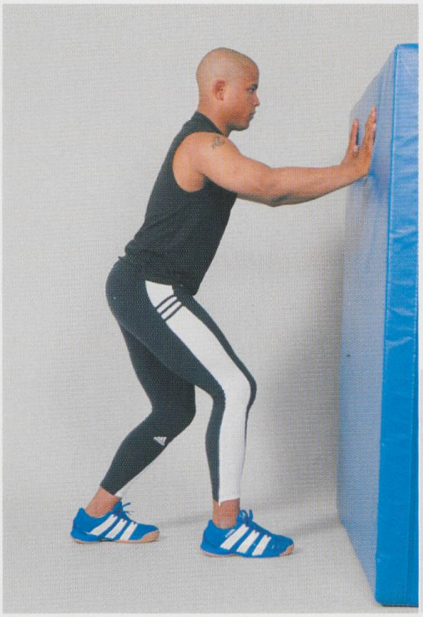


Der Winkel des Spielbeinknies ist etwa 90 Grad, das Becken kippen.

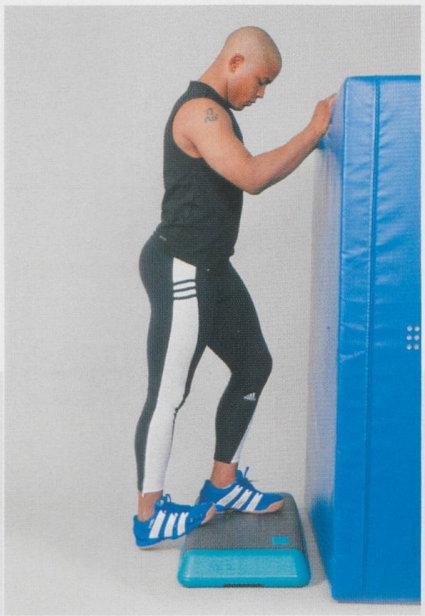
Waden



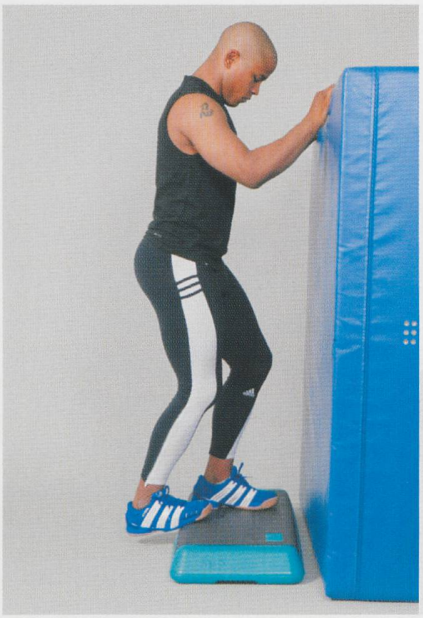
Ferse auf dem Boden fixieren, das Becken nach vorne schieben. Druck mit den Händen gegen ein Hindernis verstärkt die Dehnung.
Vermeide: Aussenrotation des zu dehnenden Beines.



Das hintere Bein näher heranziehen und beugen, die Ferse bleibt am Boden. Die Dehnung findet jetzt hauptsächlich im unteren Teil des Wadenmuskels (m. soleus) statt. Die Soleus-Dehnung ist wichtig für alle Laufsportler.

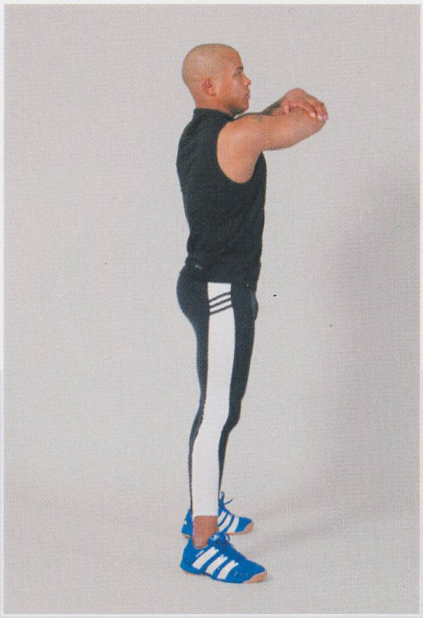


Wadendehnung auf der Treppe. Das Gewicht des Körpers nach unten sinken lassen, das Spielbein ist gestreckt.



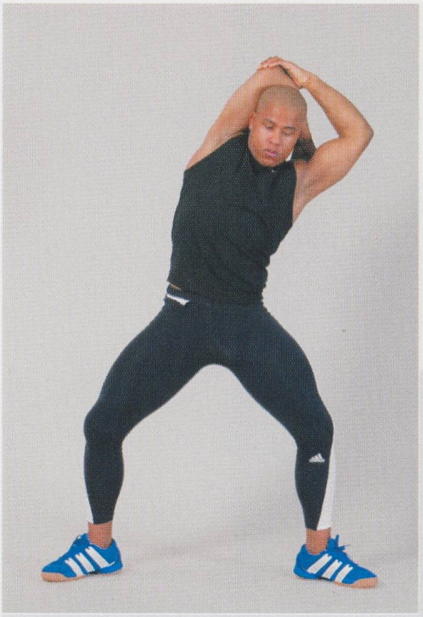
Gleiche Dehnung mit gebeugtem Knie für den Soleus.

Zusätzliche Bereiche

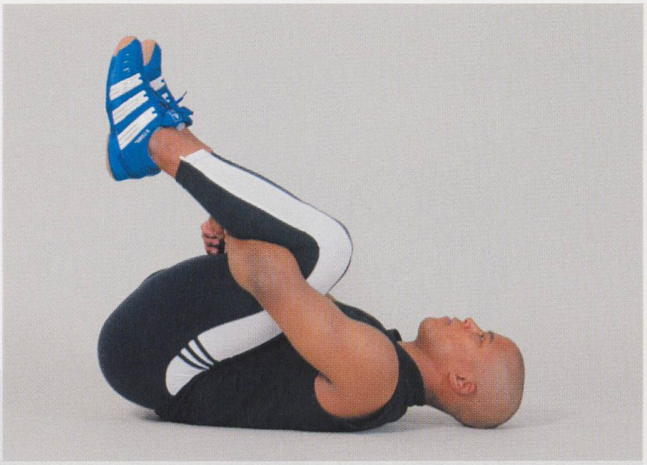


Schulterblatt

Schulter, Ellbogen stark nach vorne ziehen, einen Ellbogen Richtung Körpermitte ziehen.
Vermeide: Rundrücken.

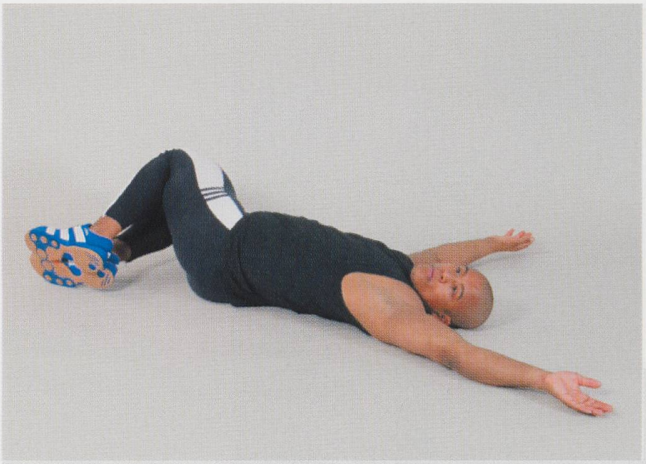


Seitneigung, den Oberarm über dem Kopf fixieren und den Oberkörper zur Seite neigen.
Rumpf aufrecht und stabil lassen.



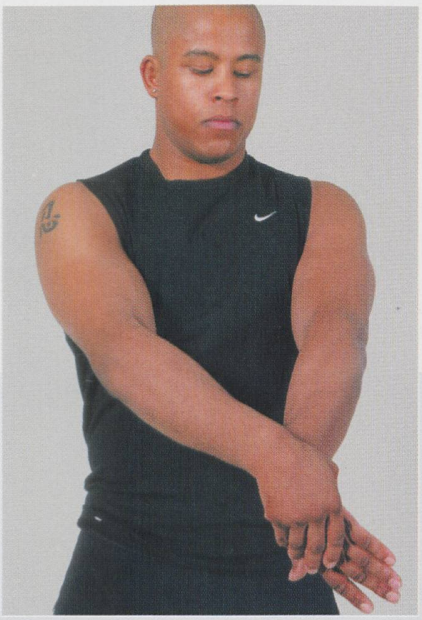
Rückenstrecker

Die Beine in die Arme nehmen und an den Körper heranziehen. Der Kopf liegt am Boden und kann zur Intensivierung herangezogen werden.



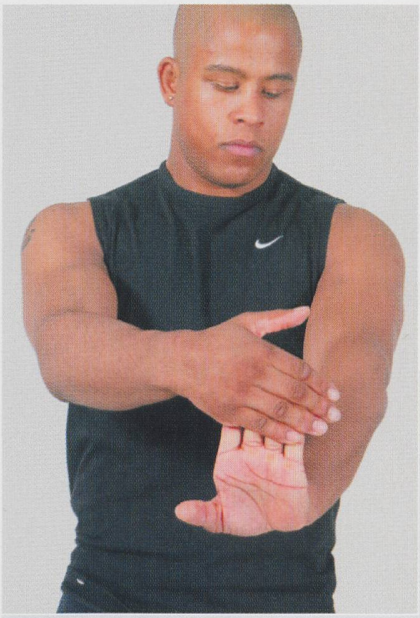
Untere Brustwirbelsäule

Mit geschlossenen Füssen über die Aussenkante kippen und die Knie zur Seite sinken lassen. Der Schultergürtel bleibt auf dem Boden liegen.



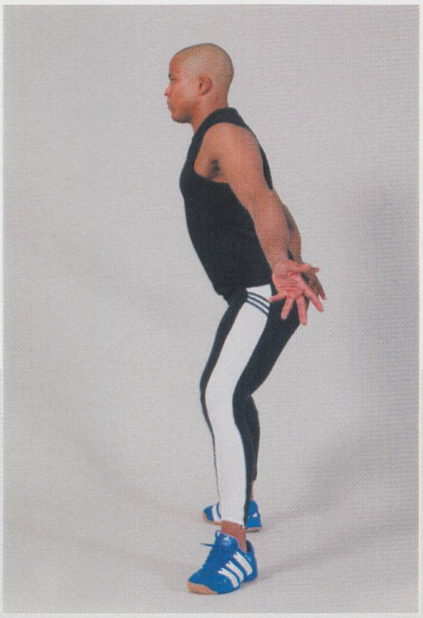
Hand- und Fingerstrecker

Die Schultern sind gesenkt, der Ellbogen bleibt gestreckt, die Hand wird nach innen rotiert (Pronation) und dann diagonal nach hinten und nach oben gezogen.



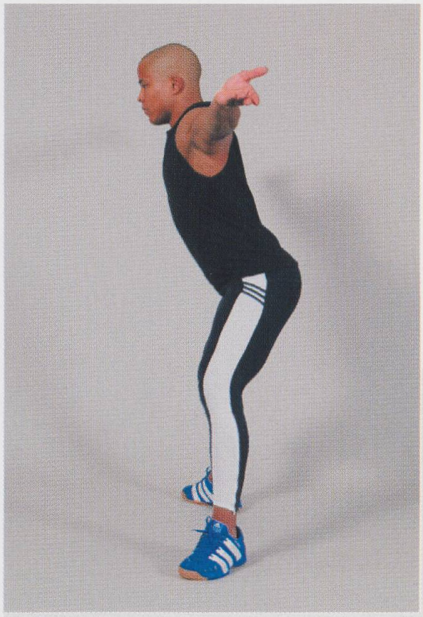
... und -beuger

Der Ellbogen ist gestreckt, die Schulter gesenkt, die Finger nach hinten ziehen. Spezielles: Ja nachdem, in welchem Winkel das Handgelenk ist, rutscht die Dehnung mehr oder weniger in die Fingerbeuger-Muskeln.



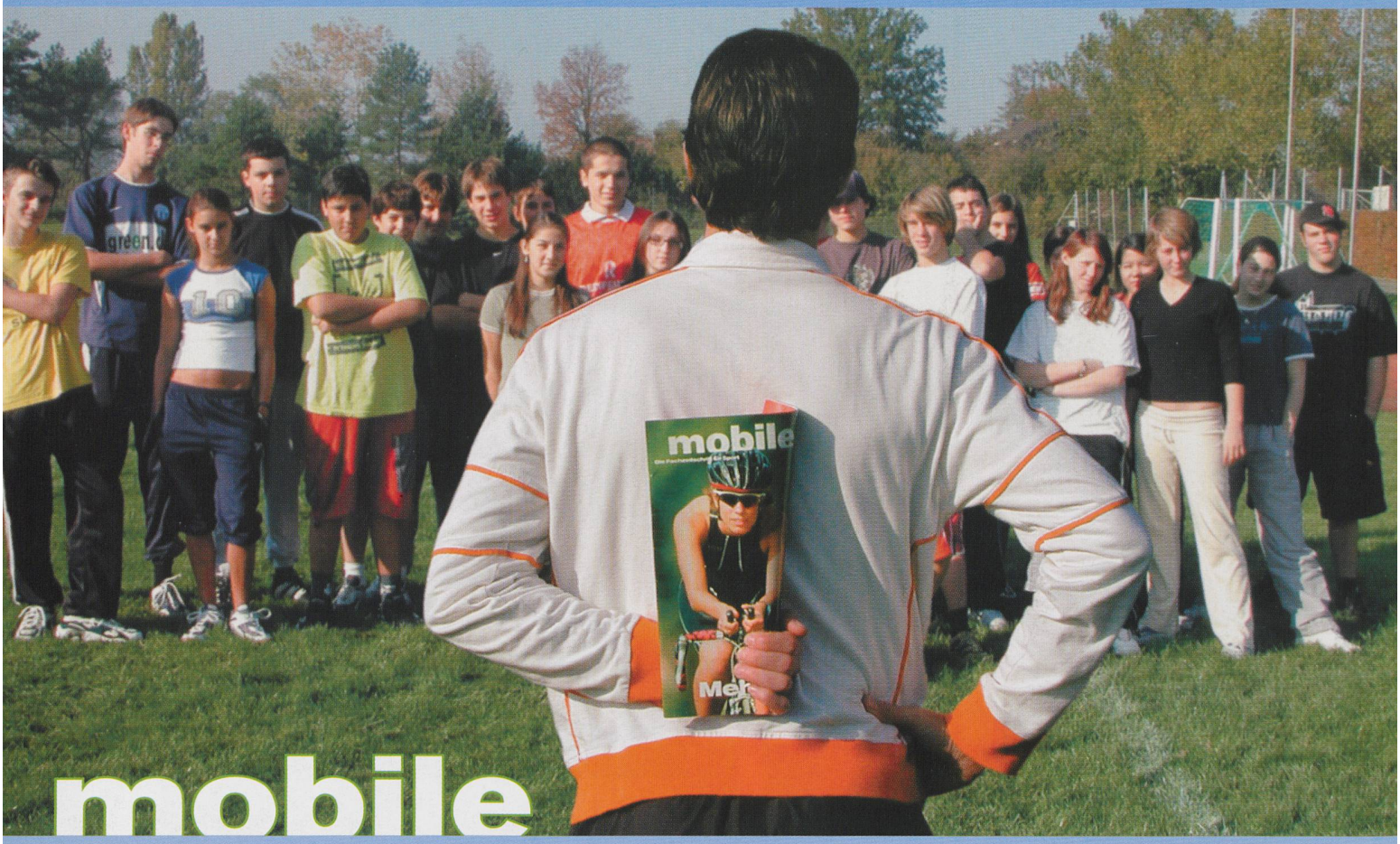
Gegenbewegung zur Beugehaltung

Den Oberkörper in eine Vorlage neigen, nicht beugen, dann die Arme nach hinten und nach unten ziehen.



Gestreckten, stabilen Oberkörper nach vorne neigen, die Arme auf Schulterhöhe und nach hinten ziehen. Der Rumpf bleibt stabil, die Bauchspannung gehalten.

Eine Klasse für sich



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/04	Schnelligkeit	Schnelligkeit
2/04	Teamspirit	Auf Rollen und Rädern
3/04	Berufswunsch Sport	Dehnen
4/04	Sprünge	Sprunglandschaft
5/04	Integration	Wasser-Fitness
6/04	Talente	Klettern

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.– / € 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.– / Ausland: € 41.–)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.– / Ausland: € 31.–)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **deutsch** ☐ **französisch** ☐ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch