Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Artikel: Gezieltes und präzises Nachdehnen
Autor: Albrecht, Karin / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991421

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: 09.07.2025

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

Gezieltes und präzises Nachdehnen

Ein Training wird wirksamer, wenn der Nachbereitung die genügende Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dazu gehört das Auslaufen, das so genannte Cool down, welches den Abtransport von Laktat in den Muskeln fördert. Schliesslich rundet gezieltes Nachdehnen jedes Training ab.

Karin Albrecht, Roland Gautschi

Nachdehnen kann wesentlich dazu beitragen, dass sich der Körper schneller und umfassender erholt. Einige Punkte müssen beachtet werden, damit dieser Bestandteil eines jeden Trainings zum zusätzlichen Erfolgsfaktor werden kann.

So dehne ich!

Dauer
Je nach Schwierigkeit der Dehnung kann und soll zwischen 10 und 90 Sekunden gedehnt werden. Um Entspannungseffekte zu erreichen, müssen Dehnungen länger gehalten werden. Die Präzision der Übungsausführung ist wichtiger als die Dauer der Dehnung!

Frequenz
Bei Dehnungsungewohnten eignet sich wiederholtes Dehnen besser als lang gehaltenes.

Intensität
Es sollte in einer mittleren Intensität gedehnt werden. Je müder der Körper, desto sanfter die Nachdehnung.

Technik
In einer Dehnposition nicht starr über längere Zeit verharren, sondern kleine Bewegungen ausgeführt werden. So als wollte man sich in die Dehnung hineinbewegen. Mit dieser Technik werden bei vielen unterschiedlichen Anteilen des Muskels Dehnreize gesetzt.

Ausführung
Als Erstes muss die präzise Dehnposition eingenommen, dann sollen die Aufmerksamkeit und die Konzentration in den Dehnbereich gebracht werden. Begleitet wird die Dehnung durch ruhige, tiefe Ein- und Ausatmung.

Deshalb dehne ich nach!

Die Aufgaben des Nachdehnens können in zwei Bereichen gesehen werden: Erstens bezweckt das Nachdehnen die Erhaltung der Beweglichkeit. Es wirkt verfestigten Beugemustern entgegen und erhält die Geschmeidigkeit und die Beweglichkeit. Zweitens werden dank dem Nachdehnen die Trainierenden aus der Leistungs- in die Erholungsbereitschaft gebracht. Als Bestandteil des Gesamtcooldowns wird so die Regeneration verbessert.

Die richtigen Muskeln dehnen!

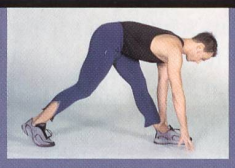
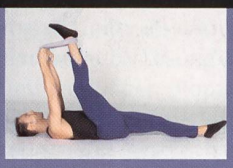
Es sollen jene Muskeln gedehnt werden, welche während der körperlichen Leistung überwiegend konzentrisch beansprucht wurden. Diese Muskeln müssen anschliessend exzentrisch gereizt (gedehnt) werden. Es ist sinnvoll, wenn man beim Nachdehnen fünf Dehnbereiche berücksichtigt. Diese sind die Muskeln der hinteren, vorderen und inneren Oberschenkelmuskulatur, des Brustkorbes sowie des Halses. Hinzu kommen die sportartspezifischen Ergänzungen. Auf der gegenüber liegenden Seite sind die fünf Pflichtdehnbereiche im blauen und die Ergänzungen im violetten Kasten dargestellt. Dabei ist wichtig, dass nicht Muskeln, die «irgendwie belastet» wurden, nachgedehnt werden. Ausschlaggebend ist vielmehr die Art der Belastung. Beispielsweise wird beim Mountainbikefahren die Fingermuskulatur beim Bremsen bergab stark konzentrisch beansprucht. Diese muss deshalb nach dem Training gedehnt werden.

Die Auswahl richtet sich auch nach dem Übungsort: Wird im Freien gedehnt, eignen sich stehende Formen. Für ein Stretching in der Halle oder daheim empfehlen sich auch liegende oder sitzende Übungen. Diese werden dann ohne Schuhe ausgeführt. m

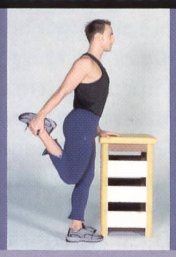
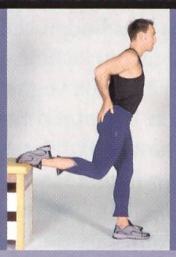
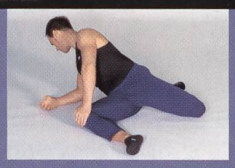
«Auslaufen» als Bestandteil der Regeneration wurde in «mobile 5/01» thematisiert. Auf diesen Seiten findet man auch einen Übungsteil.

Pflichtdehnbereiche

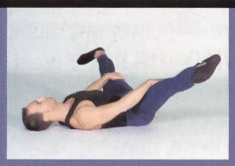
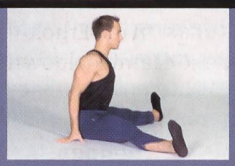
Hintere Oberschenkelmuskulatur

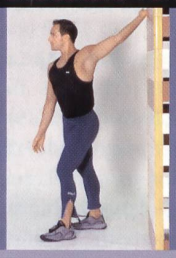
Vordere Oberschenkelmuskulatur

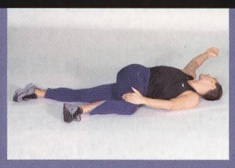




Innere Oberschenkelmuskulatur

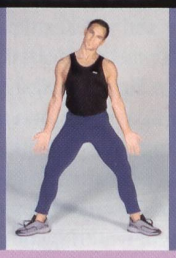
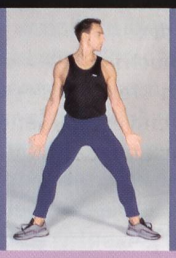
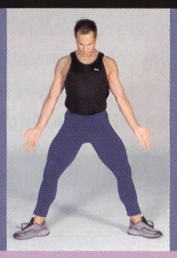



Brustkorb vorne

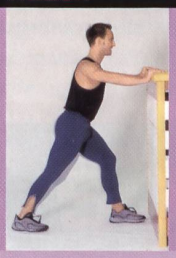
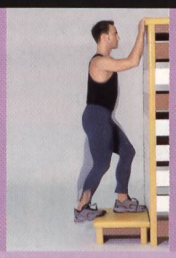




Halsbereich

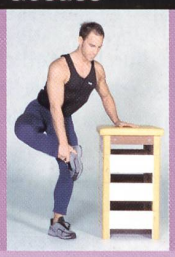




Waden

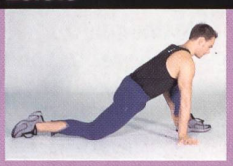
Ergänzungen

Gesäss

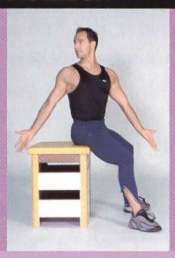


Unterer Rücken

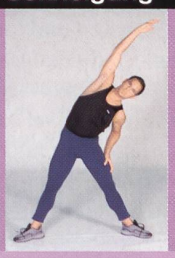
Leiste



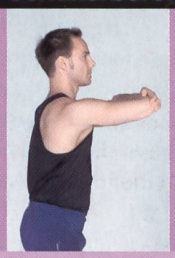
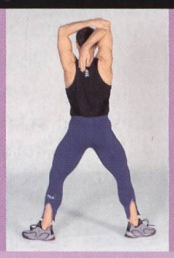
Rotation



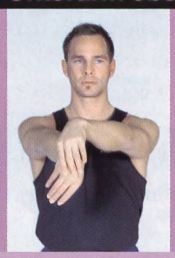
Seitneigung



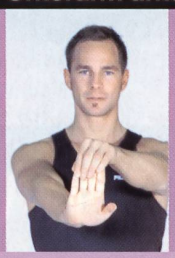
Schulterbereich

Unterarm oben



Unterarm unten



Fotos: Daniel Käsermann