

# Statische Dehnübungen

Das **Stretchen und Dehnen der Muskeln** ist aber nicht unbedingt hilfreich. So kann es, laut einer Studie der University of Nevada, den Muskel sogar schwächen. Weitere Studien meinen sogar, die Muskelkraft lässt um ca. 30 % nach, wenn man so genannte "**statische Dehnungsübungen**" (Dehnung eines Muskels für 20-30 Sekunden halten) durchführt.



© [istockphoto.com/kzenon](https://www.istockphoto.com/kzenon)

Warum **reagieren die Muskeln mit Schwäche auf Dehnübungen**? Man geht davon aus, dass dies ein neuromuskulärer Effekt, eine Art Muskel-Hemmung, gegen die ungewohnte und für den Muskel unangenehme Bewegung ist. Der Muskel ist nach dem Stretching wegen der Belastung, die eine Dehnung auf ihn ausübt, weniger belastbar.

## Ist Stretching nun gut oder nicht?

Klare Antwort: Es kommt darauf an. Wenn Du Deine Muskeln vor dem Training dehnt, kann dies Deine Muskelkraft einschränken und zu geringerer Leistung führen. Der Muskel ist nach der Dehnung bis zu 30 Minuten in seiner Leistung eingeschränkter als vorher. Wenn Du die Dehnung aber nach dem Training durchführst, hat dies keine negativen Auswirkungen auf Deine Muskelkraft.



© [istockphoto.com/barsik](https://www.istockphoto.com/barsik)

**Zum Aufwärmen eignen sich Lockerungsübungen wie Laufen bzw. Joggen.** Das Warm Up sollte wirklich zum Erwärmen dienen. Ein bisschen Schwitzen schadet da nicht. Wenn Deine Körpertemperatur steigt, dehnen sich die Muskeln und Sehnen durch eine höhere Durchblutung besser.

Das Warm Up sollte mindestens 5, maximal 10 Minuten andauern. Außer man möchte ausschließlich seine Ausdauer trainieren.

Nach dem Joggen oder Rennen solltest Du die Muskeln durch Schütteln und Hüpfen lockern. Das nennt man dann "dynamisches Stretching". Aussehen sollte dies wie eine Mischung aus "Spiderman" und Boxprofi: Schultern rollen, Oberkörper um die eigene Achse drehen, Beine während des Hüpfens nacheinander ausstrecken (Treten).

Diese Übungen kann man sich übrigens sehr schön bei den Spielern unserer Nationalelf anschauen. Die haben auch teils lustige aber effektive Aufwärm-Rituale.

## Dehnen erst nach dem Training

**Nach dem Training** kann der Körper mit sanften Dehnungen (nicht bis zur Schmerzgrenze ausreizen!) entspannt werden. Die Elastizität des Muskels kann durch statische Dehnungen jedoch kaum beeinflusst werden.

Das **Dehnen während der Bewegung (dynamisches Stretching)** ist dafür besser geeignet. Um deine Muskelelastizität zu erhöhen, solltest Du also lieber Kampfsport oder Aerobic machen. Oder auch Trampolinspringen. Diese Sportarten erfüllen mit den dehrenden Bewegungen die Ansprüche an das dynamische Stretching.