

# Wir rekeln und wir strecken uns

**Dehnen ist seit Jahrhunderten bekannt und beliebt. Aber müssen wir unsere Muskeln dehnen?**

Seit einigen Jahren werden Wirkungsweise und Methodik des Dehnens kritisch hinterfragt. Praktiker schreiben der Dehnung wundersame Wirkung zu, Forscher stellen die Bedeutung in Frage. Einzig der positive Einfluss auf die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit stand außer Streit. Beweglichkeit empfinden wir als positiv: Wer sich geschmeidig bewegt, wird als „jung und agil“ wahrgenommen, „steif und starr“ zu sein wird mit „alt und gebrechlich“ gleichgesetzt.

Ist unsere Beweglichkeit eingeschränkt, wird meist sofort von Muskelverkürzung gesprochen, was nur in wenigen Fällen zutrifft. Meist handelt es sich um funktionelle Verkürzungen, die zu verstärkter Muskelspannung führen oder Gelenke, Sehnen und Bänder betreffen.

## Neue Erkenntnisse

Allseits bekannte Empfehlungen aus der Praxis, man solle vor und nach dem Sport dehnen, um Muskelkater zu vermeiden, wurden in Studien widerlegt. Gezeigt wurde sogar, dass intensive Dehnungen



**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisitorin, Dipl. Rücken- gesundheits trainerin, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450**

nach Belastungen den Muskelkater verstärken. Untersuchungen belegen, dass Dehnen keinen direkten Schutz vor Verletzung bietet. Auch soll intensives statisches Dehnen beim Aufwärmen zu Leistungsminderung vor allem im Bereich der Schnellkraft führen.

Methoden des Dehnens unterliegen immer neuen Erkenntnissen: Ende der 1980er Jahre wurden federnde Bewegungen verbannt und gehaltene Dehnungen – Stretching – propagiert. Seit einigen Jahren darf man beruhigt wieder Dy-

namik in seine Dehnungen bringen, ohne Muskelreflexe auszulösen. Sind Leistungen von maximaler Beweglichkeit abhängig, wie im Ballett oder bei Sportgymnastik, dann müssen Dehnungen bis ans Bewegungsende sein.

Sollen sich Körper und Geist nach dem Sport regenerieren, ist die empfohlene Intensität mittel bis sanft und die Technik bewegt – statisch. Wer regelmäßig dehnt und dabei bewusst atmet, erfährt anschließendes Wohlfühl.

## Beweglichkeit im Alltag

Gewohnheitshaltungen wie häufiges Sitzen mit gekrümmtem Rücken, Arbeiten in gebückter Haltung und kleine monotone Bewegungen führen auf Dauer zu Einschränkungen im Bewegungsradius. Dehnen alleine kann keine Haltungsänderung herbeiführen, dazu muss zuerst das Verhalten im Alltag verändert werden. Kräftigen und Dehnen können jedoch zu einer aufrechten Haltung beitragen und die Bewegungsreichweite vergrößern. Was im Sport bedeuten kann, dass ich mit dem Schläger weiter aushole, im Alltag, dass das Binden der Schuhbänder nicht schwer fällt und Kämmen kein Problem darstellt – einfach gesagt: dass ich beweglich bin!



**ImpulsPro**

**Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung  
in Kooperation mit der  
Berufsgruppe Lebensberatung  
Wirtschaftskammer OÖ**



**www.oegl-lebensberater.at**