

Stretching

Stretching von "to stretch" heißt dehnen oder strecken - das ist den meisten sicherlich bekannt. Aber wieso dann der englische Begriff und nicht einfach Dehnen?

Das Stretching, welches einst im gleichen Zug wie das Aerobic nach Deutschland kam, hat zurecht allen Kommerzialisierungsversuchen getrotzt und sich längst behaupten können. Längst wird es nicht mehr belächelt, wenn ein Jogger sich dehnt, und jeder Leistungssportler hat es in seinem Trainingsprogramm integriert. Heute weiß jeder, dass nicht nur schweißtreibendes Ausdauertraining, sondern auch ein richtiges Stretching zum steigern der allgemeinen Kondition unumgänglich ist.

Stretching ist also eine Form von Körperübungen, mit welchen in erster Linie die Muskeln gedehnt und die Gelenke beweglich gehalten werden. Das echte Stretching ist aber eine Trainingslehre, die sich von den normalen "Dehnungsmethoden" deutlich unterscheidet. Die Dehnungsformen, wie man sie aus der traditionellen Gymnastik her kennt, sind dynamische, Federnde Bewegungen, die leider allzu oft in Zerrungen ausarten. Stretching dagegen geht "statisch" vor, was bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird.

Nach neueren Erkenntnissen der Sportmedizin bringt diese Methode die größten Vorteile für eine geschmeidige Muskulatur. Daher wird sie zunehmend im Leistungssport zur Verbesserung der Technik sowie auch zur Verletzungsvorbeugung eingesetzt.

Vier Hauptaussagen zu Stretching:

- Stretching bezeichnet gehaltenes Dehnen
- Stretching fördert die muskuläre Entspannung
- Stretching verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- Stretching fördert die Körperwahrnehmung und verbessert das eigene Körpergefühl

Die PNF-Methode (proprioceptive neuromuskular facilitation)

Diese Methode des Stretchings nutzt die Reflexvorgänge am konsequentesten. Sie erzielt bekanntermaßen die besten Fortschritte und wird als gezieltes Dehnungstraining im Leistungssport wie auch in der Rehabilitation eingesetzt PNF-Stretching läuft in 5 Schritten ab:

- Zuerst wird die Muskelgruppe bis zum möglichen Endausschlag gedehnt
- sodann diese Muskelgruppe maximal isometrisch für etwa 6-10 Sekunden angespannt. Hierzu braucht man meist einen Partner der den nötigen Widerstand bietet
- bei gleicher Gelenkstellung wird der Muskel 2-4 Sekunden entspannt
- nach kurzer Pause wird noch etwas weiter gedehnt
- die erreichte Endposition wird noch ca. 10 Sekunden gehalten

Grundsatz

Je weiter die Reizschwelle überschritten werden kann, desto größer sind die Anpassungserscheinungen und desto schneller wird die Dehnungsfähigkeit des Muskels verbessert. Ein weiterer Vorteil der PNF-Methode ist, dass sich durch die isometrische Anspannungsphase eine ausgedehnte Blutzirkulation einstellt. Diese isometrische Kontraktion erzielt zudem einen Zuwachs an Kraft. Wegen dieser Wirkungen wird PNF während und nach längerer Ruhigstellung (Gipsverband) eines Gelenks eingesetzt.

Dies bedeutet auch dass Stretching keineswegs ein passiver Vorgang ist. Jede Längenveränderung veranlasst im Muskel teils willentlich gesteuerte, teils reflektorische Kontraktionen. Kontraktion bedeutet Arbeit, und der Muskel erwärmt sich. Die Erwärmung des Muskels beim Dehnen läuft nach folgender Kette ab:

- Dehnungsreiz
- Kontraktion
- Verbrauch von intramuskulären Energiespeichern
- Erhöhung der Durchblutung zum Energienachschub
- Erwärmung

Welche Vorteile bringt Stretching?

- Es hält die Muskeln, Sehnen und Bindegewebe elastisch
- Es schützt vor Zerrungen und Rissen
- hilft Haltungsschwächen vorzubeugen und entgegenzuwirken

Die Muskelfasern passen sich sehr schnell den jeweiligen Anforderungen an. Bleibt ein Muskel längere Zeit aufgrund von Inaktivität oder mangelnder Bewegung ungenutzt und schlaff, verkürzen sich die Muskelfasern entsprechend. Wird die Verkürzung des Muskels dauerhaft, wie dies bei Haltungsschäden der Fall ist, so spricht man von Kontrakturen.

Im Vergleich zu den Muskelfasern sind die Längenveränderungen bei Sehnen nur unwesentlich. Nur nach jahrelangem Training lassen sich auch Verlängerungen an den Sehnen feststellen. Alle Bindegewebsschichten müssen den Längenveränderungen des Muskels folgen. Flexibilität ist also nicht nur von der Elastizität der Muskeln und Sehnen abhängig, sondern auch von der Reibung dieser Gleitschichten. Bei mangelnder Bewegung verklebt dieses Bindegewebe und setzt jeder ungewohnten Bewegung einen Widerstand entgegen, der letztlich auch Schmerzen verursachen kann. Mit Stretching wird das Gleiten der Bindegewebsschichten gefördert und der Widerstand im Gewebe reduziert. Die Folge ist, dass für schwierigere Übungen sogar weniger Energie benötigt wird.