



FUNKTIONELLE GYMNASTIK

Philipp Hauser
GluckerSchule



DEHNDISKUSSION

Überblick über verschiedene
Dehnmethode, ihre Wirkung und Anwendung



Definition von Beweglichkeit

- Ist die Fähigkeit, die mögliche Schwingungsweite der Körpergelenke im Laufe von Bewegungen der Alltags- und Sportmotorik auszunutzen



Allgemeines

- Die Beweglichkeit gehört zu den wichtigsten konditionellen Leistungskomponenten bzw. zu den motorischen Grundeigenschaften

(Weineck 1994, Martin 1979)



Die klassischen Dehnmethoden

- In den letzten 20 Jahren haben sich fünf „klassische Dehnmethoden“ durchgesetzt

(Hoster 1987)



Die klassischen Dehnmethoden

1. Das dynamische Dehnen (DD o. DS)
2. Das statische Dehnen (SD o. SS)
3. Das AC-Stretching (Antagonist-Contract)
4. Das CR-Stretching (Contract-Relax)
5. Das CR-AC-Stretching



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 1. DD o. DS:
 - Intermittierendes Dehnen
 - Rhythmisch, schwingendes oder ballistisches Dehnen



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 1. DD o. DS:



Bild: zimbio.com



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 2. SD o. SS:
 - Die Dehnposition wird längere Zeit unbeweglich beibehalten



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 2. SD o. SS:



Bild: n24.de



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 3. AC-Stretching:
 - Während des Dehnens wird der Antagonist (Gegenspieler) des Zielmuskels kontrahiert und die Dehnposition vertieft
 - Reziproke Vorwärtshemmung



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 4. CR-Stretching:
 - Anspannungs-Entspannungs-Methode
 - Max. isometrische Kontraktion des Zielmuskels-kurze Entspannungsphase-statische Dehnung
 - Autogene Hemmung



Die klassischen Dehnmethoden

- Zu 5. CR-AC-Stretching:
 - Verknüpfung des CR- und des AC-Stretching
 - Wirkung der reziproken Vorwärtshemmung und autogenen Hemmung



Die klassischen Dehnmethoden

- Des Weiteren unterscheidet man die Erzeugung der Dehnungsspannung
 - Aktives Dehnen
 - Passives Dehnen

Die klassischen Dehnmethoden

Passives Dehnen



Bild: sportbild.bild.de



Anwendung

- Warum Dehnen?
 - Vorbereitung auf anstehende Beanspruchungen
 - Verbesserung der Beweglichkeit
 - Verletzungsprophylaxe
 - Muskelkaterprophylaxe



Anwendung

- Dehnen zur Vorbereitung auf bevorstehende Beanspruchungen:
 - Berücksichtigung der bevorstehende Beanspruchung
 - Beispiel:
Ein statisches Stretching in der Aufwärmphase von einem Schnellkraftsportler macht weniger Sinn



Anwendung

- Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit:
 - Es gibt klare Hinweise
 - Veränderung der Sarkomer Anzahl
 - Verbesserte Dehnbelastungsfähigkeit

(Klee u. Wiemann 2005)



Anwendung

- Dehnen zur Verletzungsprophylaxe:
 - Die Effekte sind eher unklar
 - Welche Art von Verletzung?
 - Eher keine Verletzungsprophylaxe
 - Vielleicht erhöht sich sogar das Verletzungsrisiko

(J. Freiwald 2009)



Anwendung

- Dehnen zur Muskelkaterprophylaxe:
 - Man konnte durch Dehnen sogar eine Verstärkung des Muskelkaters nachweisen

(Wiemeyer 2002, Wiemann u. Kamphöfner 1995)



Anwendung

- Dehnen in Aufwärmprogrammen fördert eher das Auftreten von Muskelkater
- Vielleicht auch von Muskelverletzungen

(Klee u. Wiemann 2005)



Effektivität der Dehnmethode

- Welche Methode ist die effektivste um kurzfristig/langfristig die Beweglichkeit/Dehnfähigkeit zu verbessern???



Effektivität der Dehnmethoden

- Das CR-AC-Stretching ist vermutlich die effektivste Methode, hinsichtlich Beweglichkeit/Dehnfähigkeit
- Des weiteren scheint das dynamische Dehnen auch sehr effektiv zu sein



Effektivität der Dehnmethoden

- Statisches Dehnen scheint nicht so effektiv zu sein, hinsichtlich Beweglichkeit/Dehnfähigkeit
- Auch in Bezug auf Schnellkraftsportarten ist diese Methode anscheinend kontraproduktiv



Dehndiskussion

□ Literatur:

- Andreas Klee/ Klaus Wiemann Beweglichkeit/ Dehnfähigkeit. Hoffmann Verlag 2005
- F. Diemer, V. Sutor, Praxis der medizinischen Trainingstherapie. Georg Thieme Verlag 2007
- J. Freiwald, Optimales Dehnen. Spitta Verlag 2009