

Funktionelle Dehnung - Skilanglauf

Serie 4 | Poster 2

evoletics®
Trainingsplanung

1 Erklärungen

Unabhängig von der Dehnmethode (statisch oder dynamisch) bedeutet Dehnung immer ein Auseinanderziehen des Muskel-Sehnen-Komplexes. Da dieser nicht nur aus Muskelfasern und der Sehne besteht, werden beim Dehnen auch Nerven, Blutgefäße und verschiedene Bindegewebsanteile beeinflusst. Zusätzlich ist zwischen lang- und kurzfristigen Auswirkungen auf neurologischer, physiologischer und psychologischer Ebene zu unterscheiden. Beachten Sie für ein effektives Dehnprogramm folgende Punkte:

Grundtonus und Dehnspannung

Wird eine Dehnung über einen längeren Zeitraum gehalten so kommt es (kurzfristig) zu einer Abnahme der Dehnspannung (Muskeltonus) und damit zu einer Abnahme des Muskelwiderstands. Dieser Effekt, der eine Abnahme der sogenannten Muskelstiffness zur Folge hat, bewirkt gleichzeitig eine Verschlechterung der Maximal- und vor allem Reaktivkraftfähigkeiten, so dass Schnelligkeitsleistungen nach einem ausgiebigen statischen Dehnprogramm negativ beeinflusst sind. Für das Aufwärmen sollte daher eher ein dynamisches Dehnprogramm durchgeführt werden.

Beweglichkeit

Ein deutlich erkennbarer Effekt des Dehnens ist die Verbesserung der Beweglichkeit. Eine durch Dehnen hervorgerufene vergrößerte Bewegungsamplitude resultiert nicht nur aus einer Verringerung der Dehnspannung – dieser Effekt ist nur kurzfristig - sondern zu großen Teilen aus einer erhöhten Spannungstoleranz. Dies bedeutet, dass das Gefühl des Dehnschmerzes erst bei einer höheren Dehnspannung und somit bei einer größeren Bewegungsamplitude auftritt.

Verletzungsprophylaxe

Dehnen galt lange Zeit als unabdingbar hinsichtlich Verletzungsprävention. Auch wenn wissenschaftliche Studien noch keinen direkten Zusammenhang nachweisen konnten, ist unter oben genannten Gesichtspunkten ein belastungsadäquates (dynamisches) Dehnprogramm im Rahmen des Aufwärmens sinnvoll.

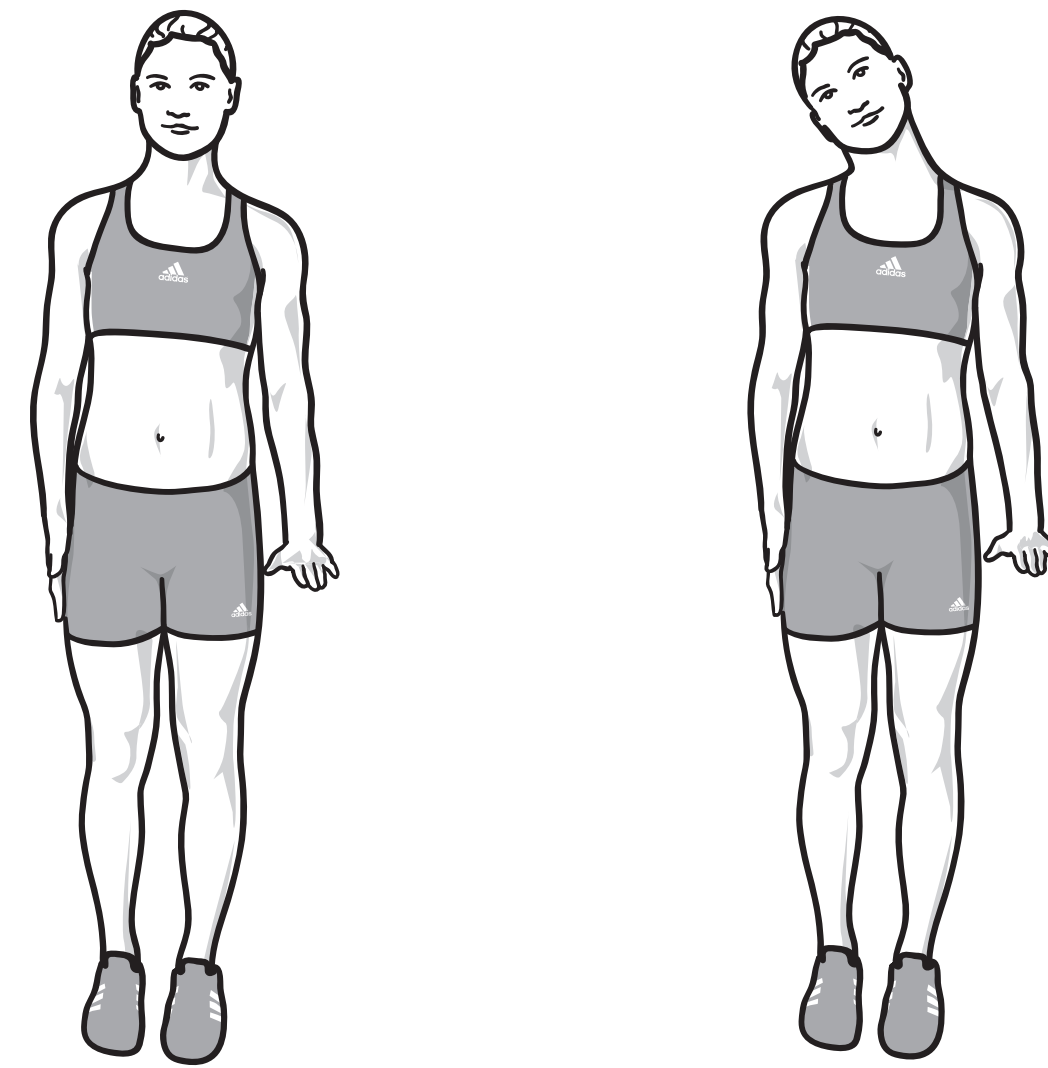
Regeneration

Auch bei der Regeneration empfiehlt sich ein gemäßigtes dynamisches Dehnen. Statisches Dehnen sollte aufgrund der verminderten Durchblutung nur bedingt angewendet werden.

Muskuläre Dysbalancen

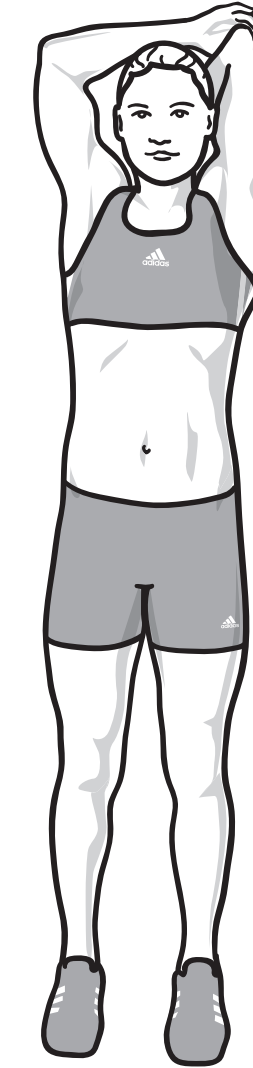
Eine Erhöhung des Muskeltonus kann in Verbindung mit einer gesenkten Dehnspannungstoleranz zum umgangssprachlich „verkürzten Muskel“ führen. Um Dysbalancen zu vermeiden, ist ein Dehntraining optimalerweise in Kombination mit der Kräftigung der muskulären Gegenspieler (Antagonisten) zu empfehlen.

2 Nacken



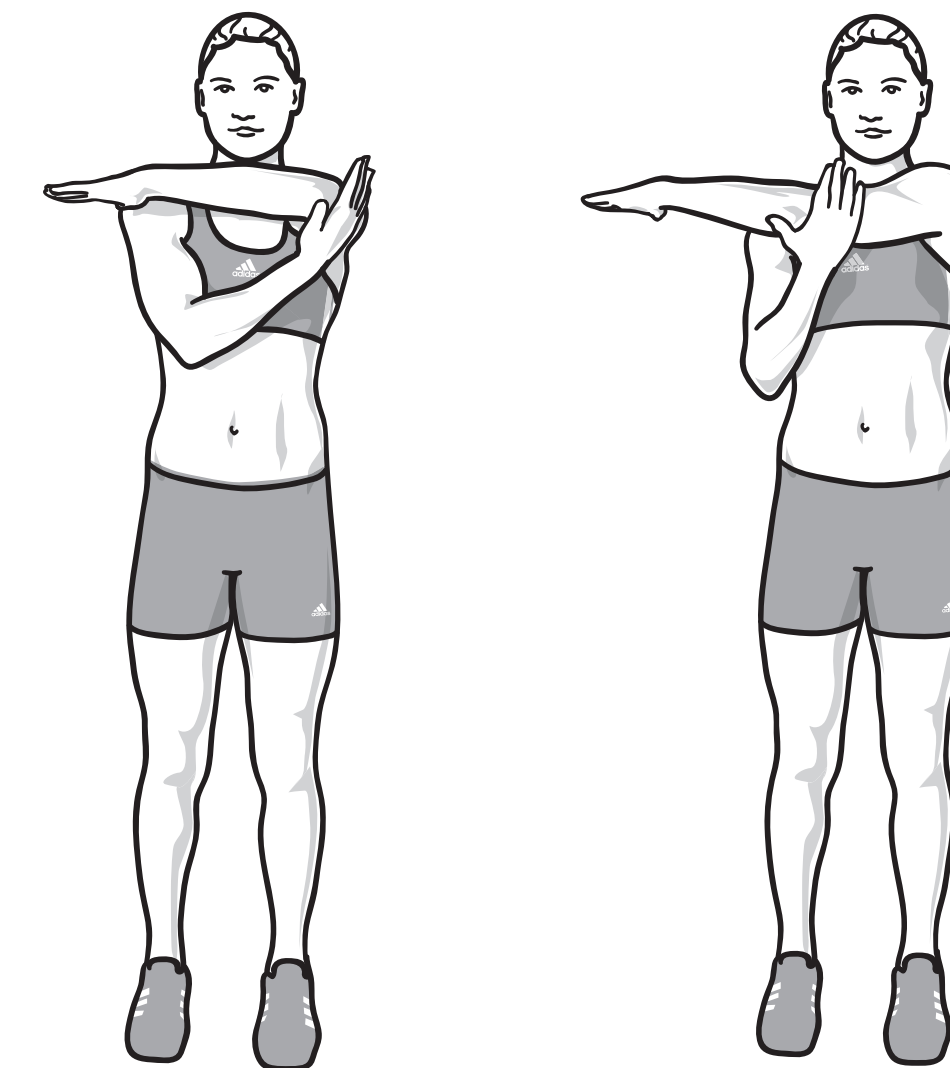
#2566

3 Schulter



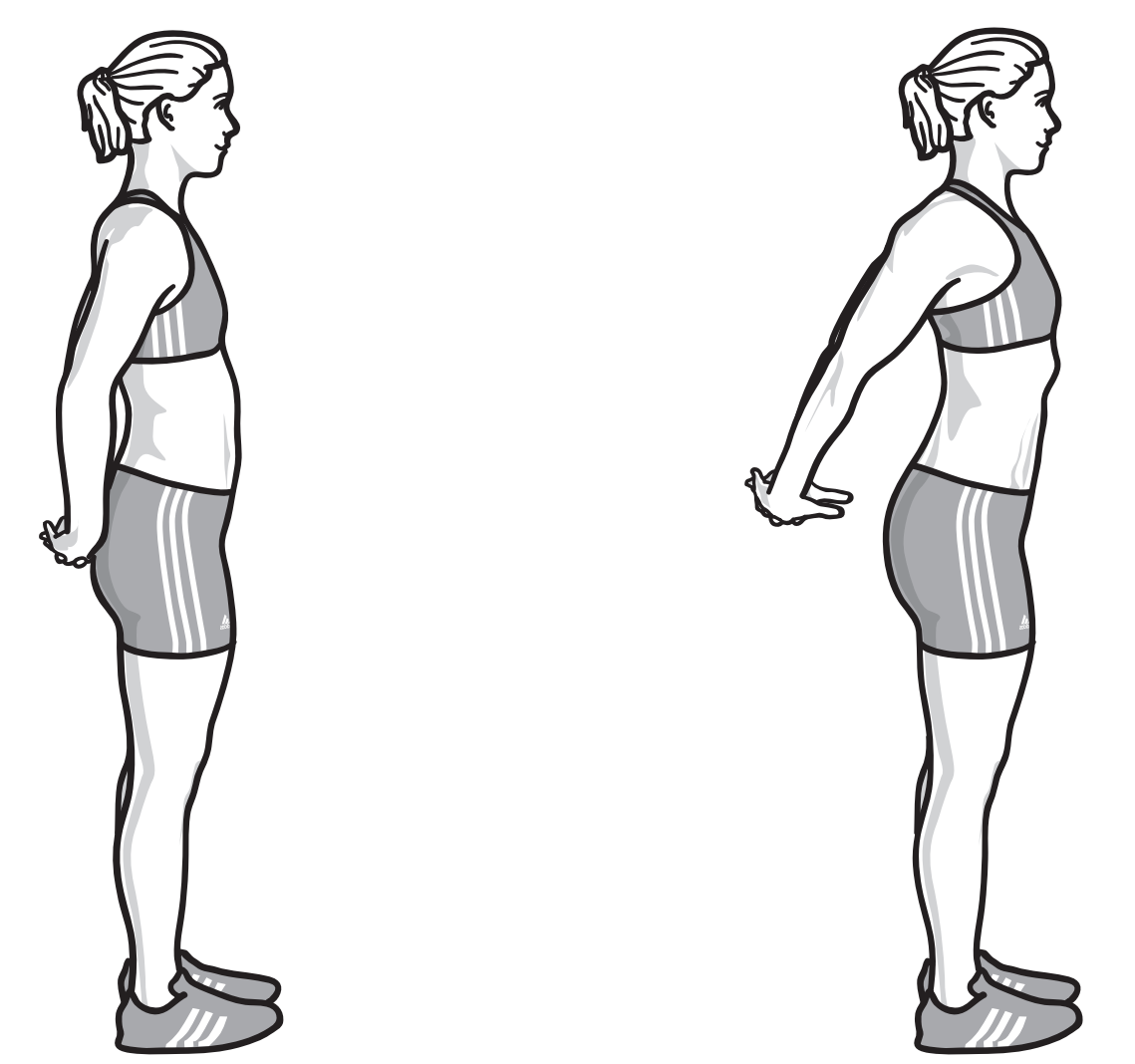
#2578

4 Schulter



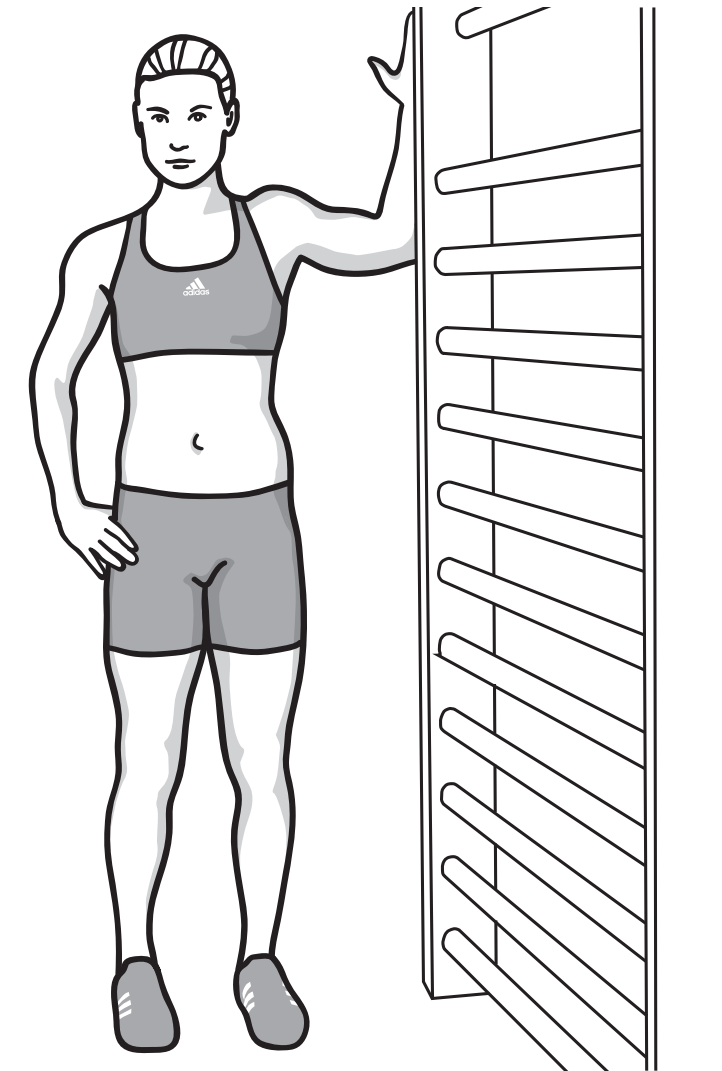
#2576

5 Brust



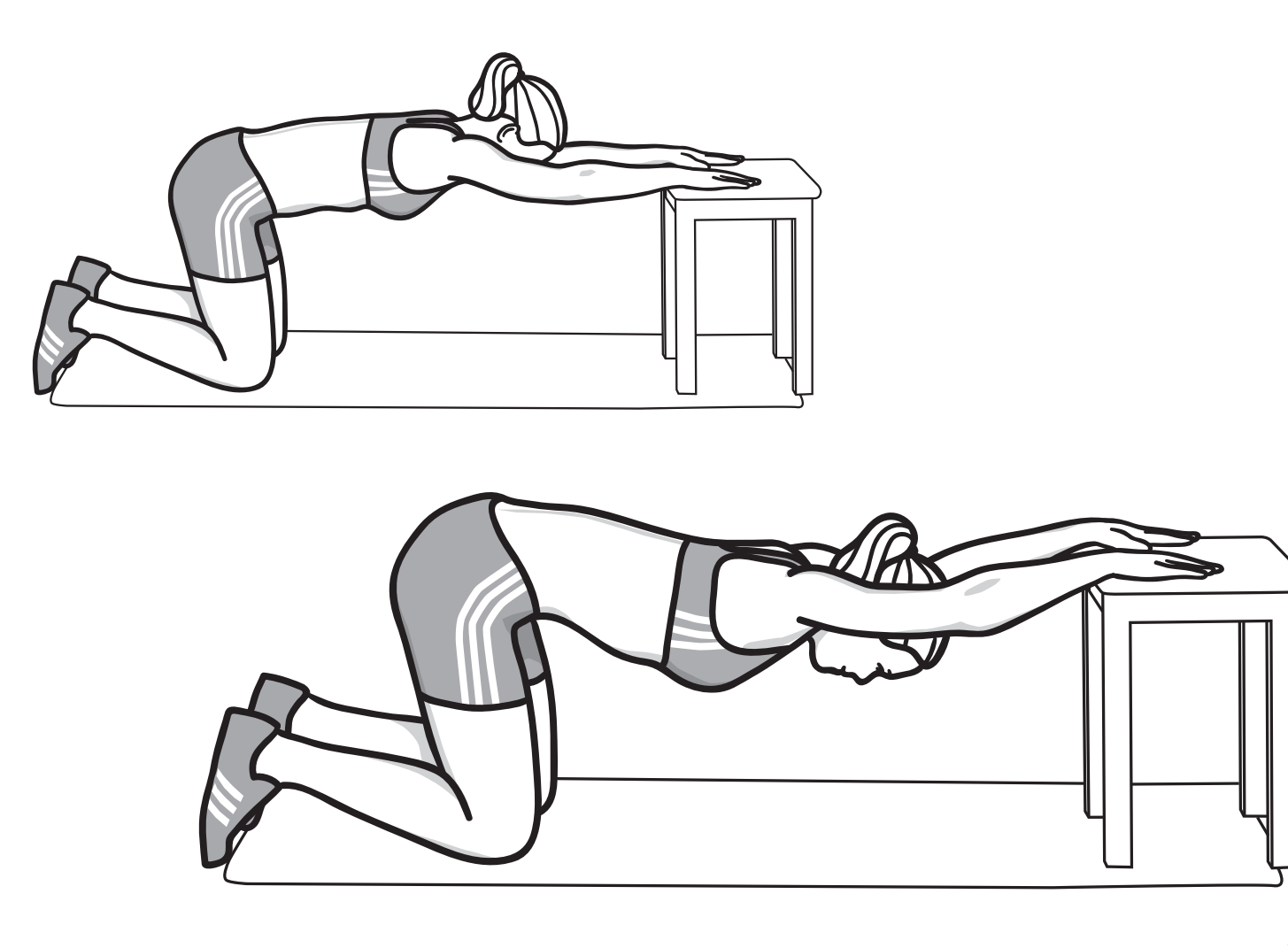
#2564

6 Brust



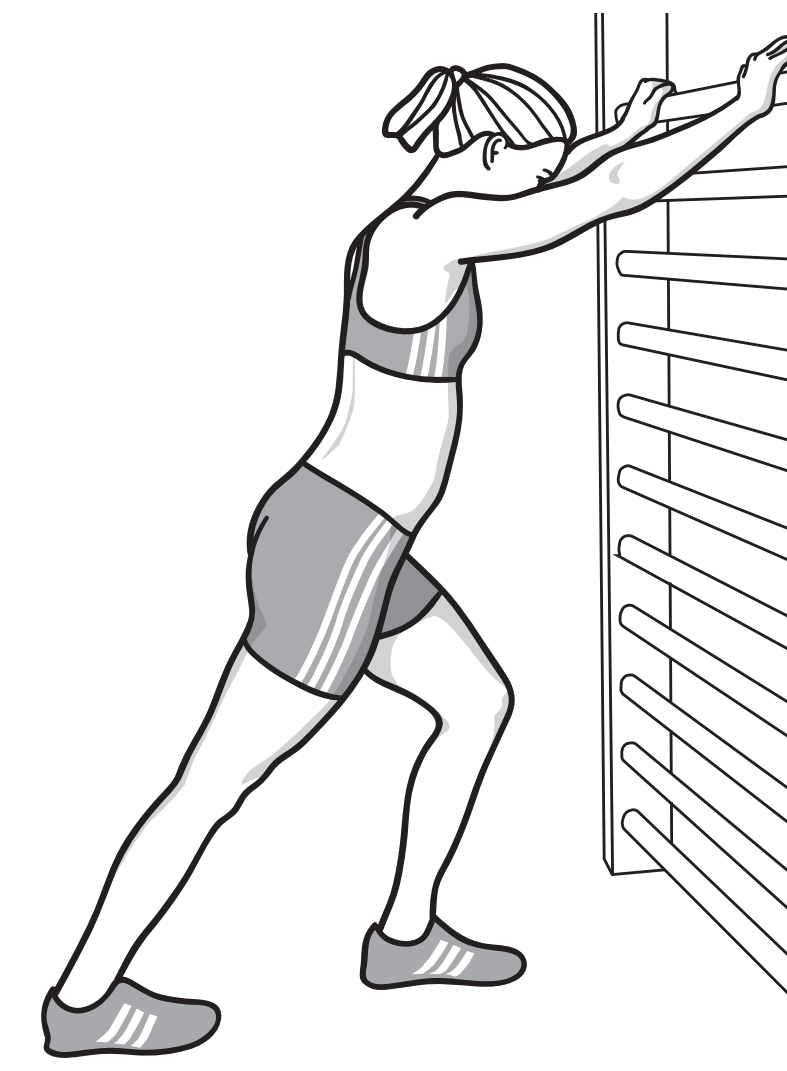
#2552

7 Brust



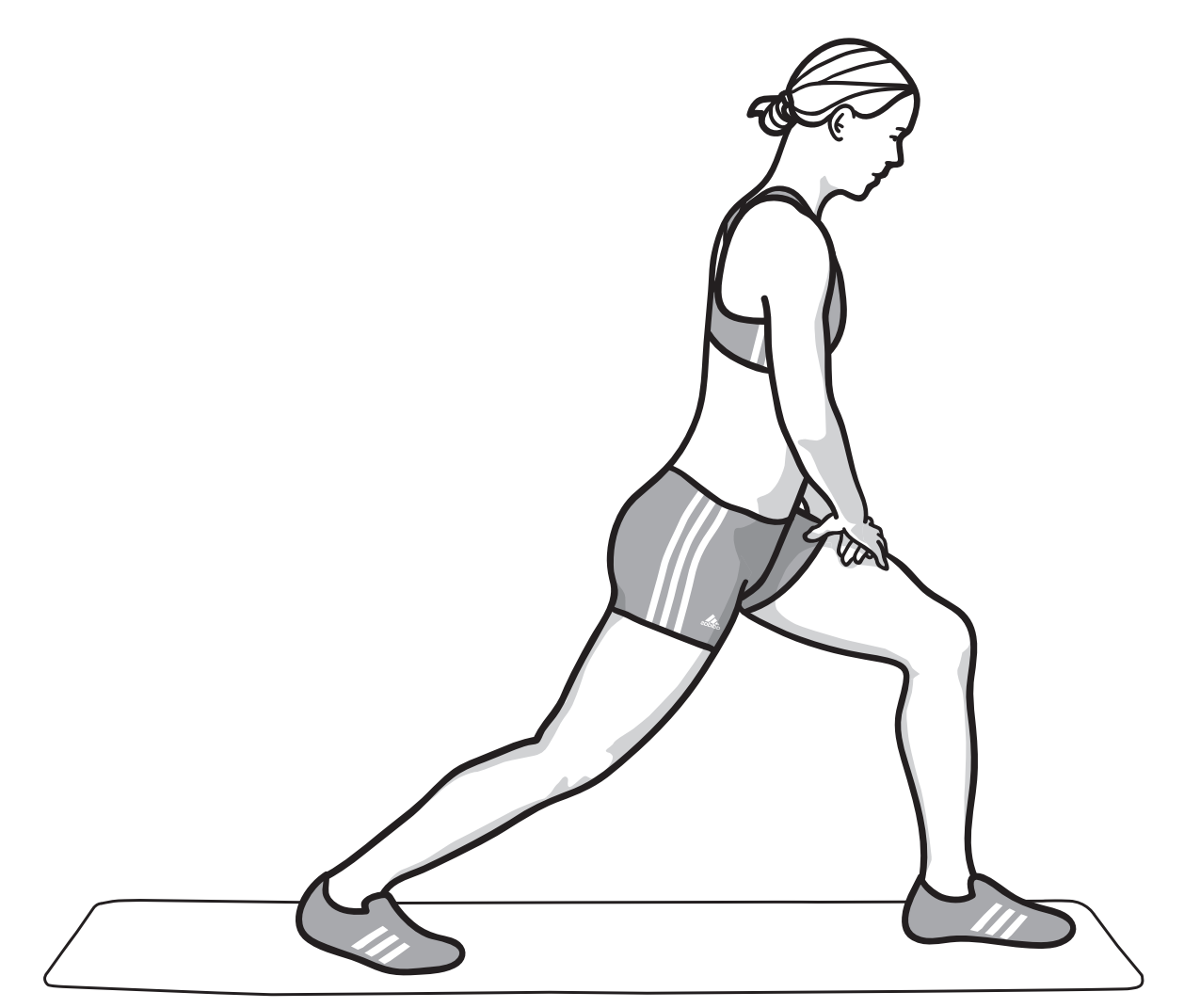
#4975

8 Wade



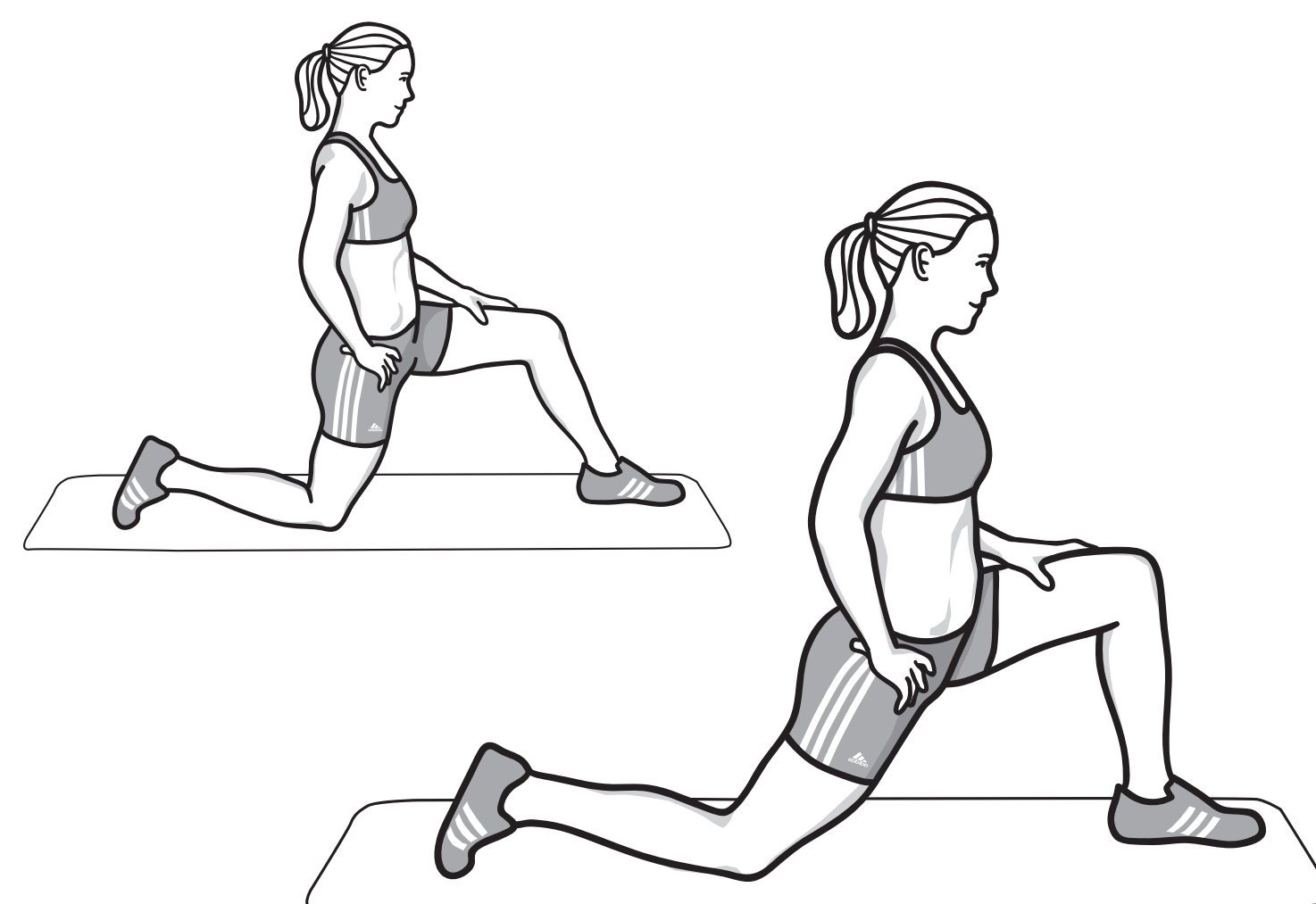
#2553

9 Wade



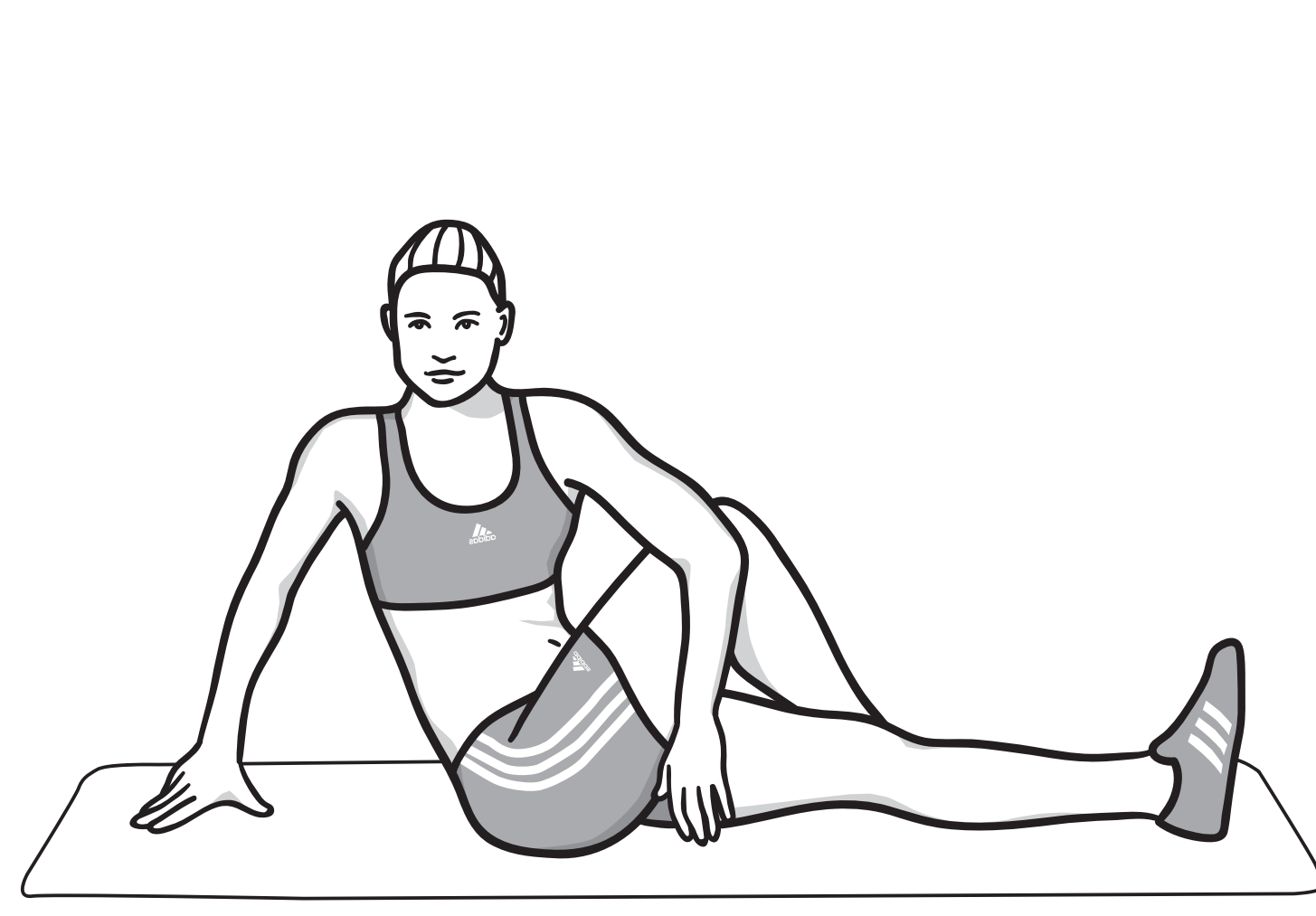
#1208

10 Hüftbeuger/ Oberschenkel Vorderseite



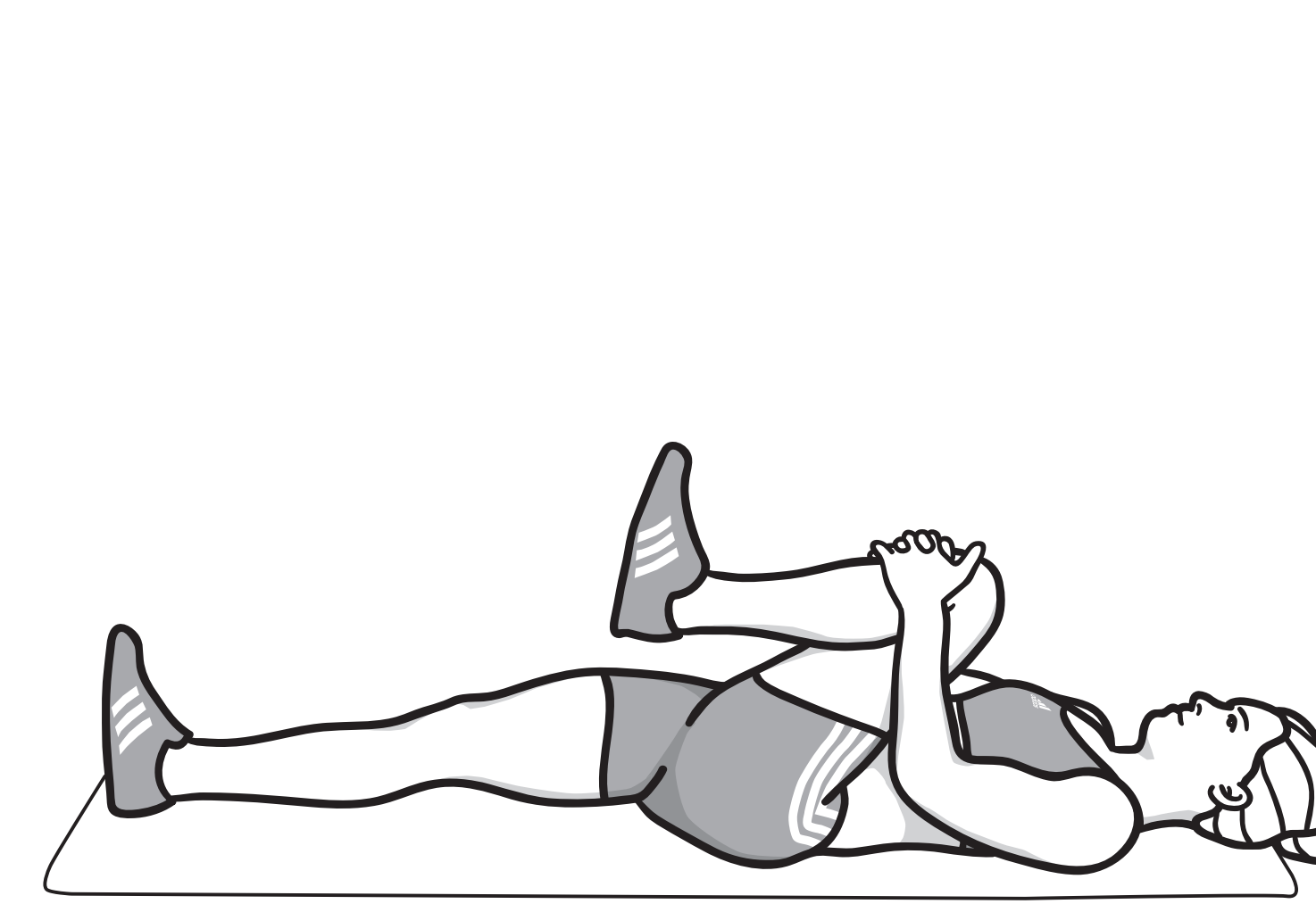
#1085

11 Gesäß



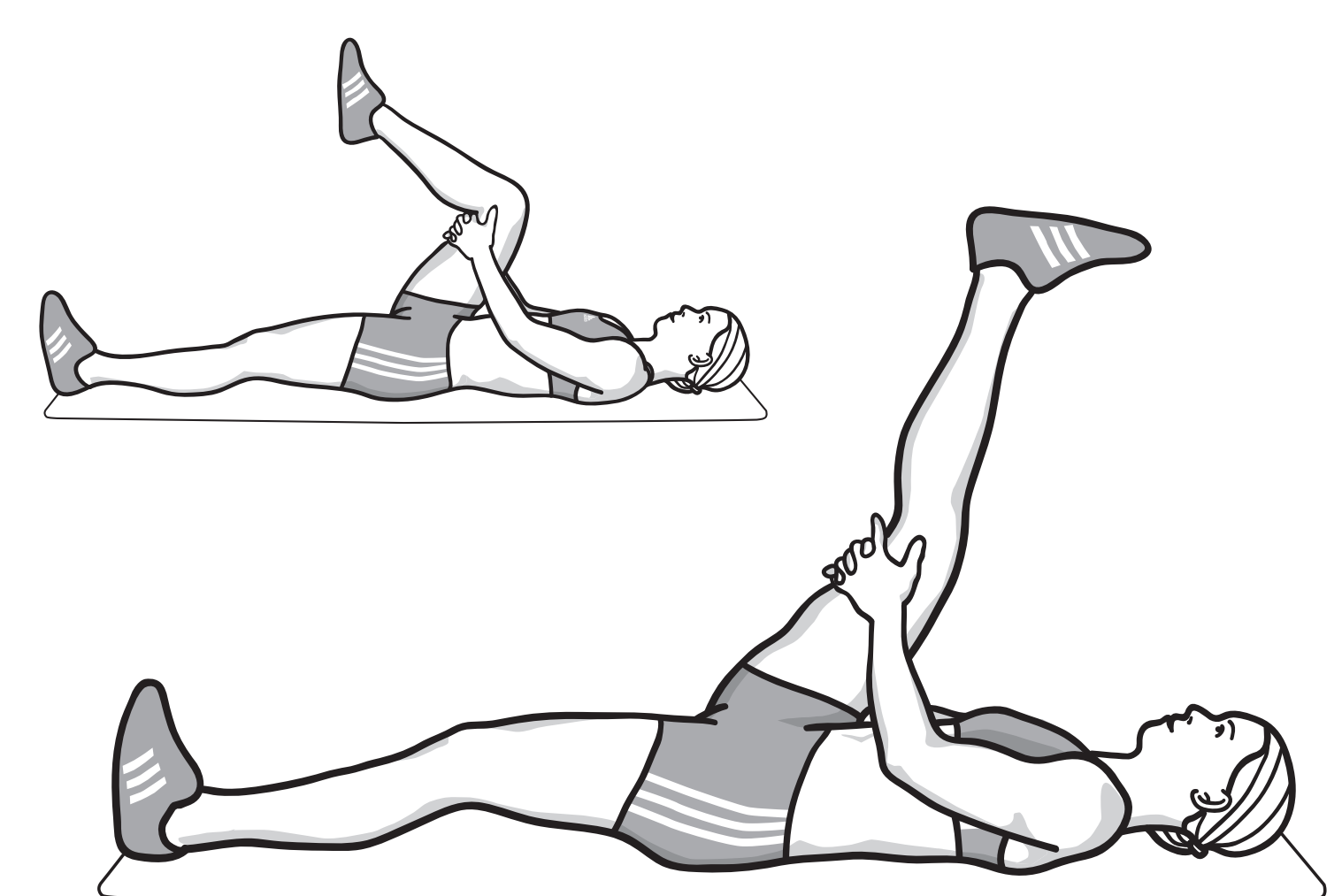
#3318

12 Oberschenkel Rückseite



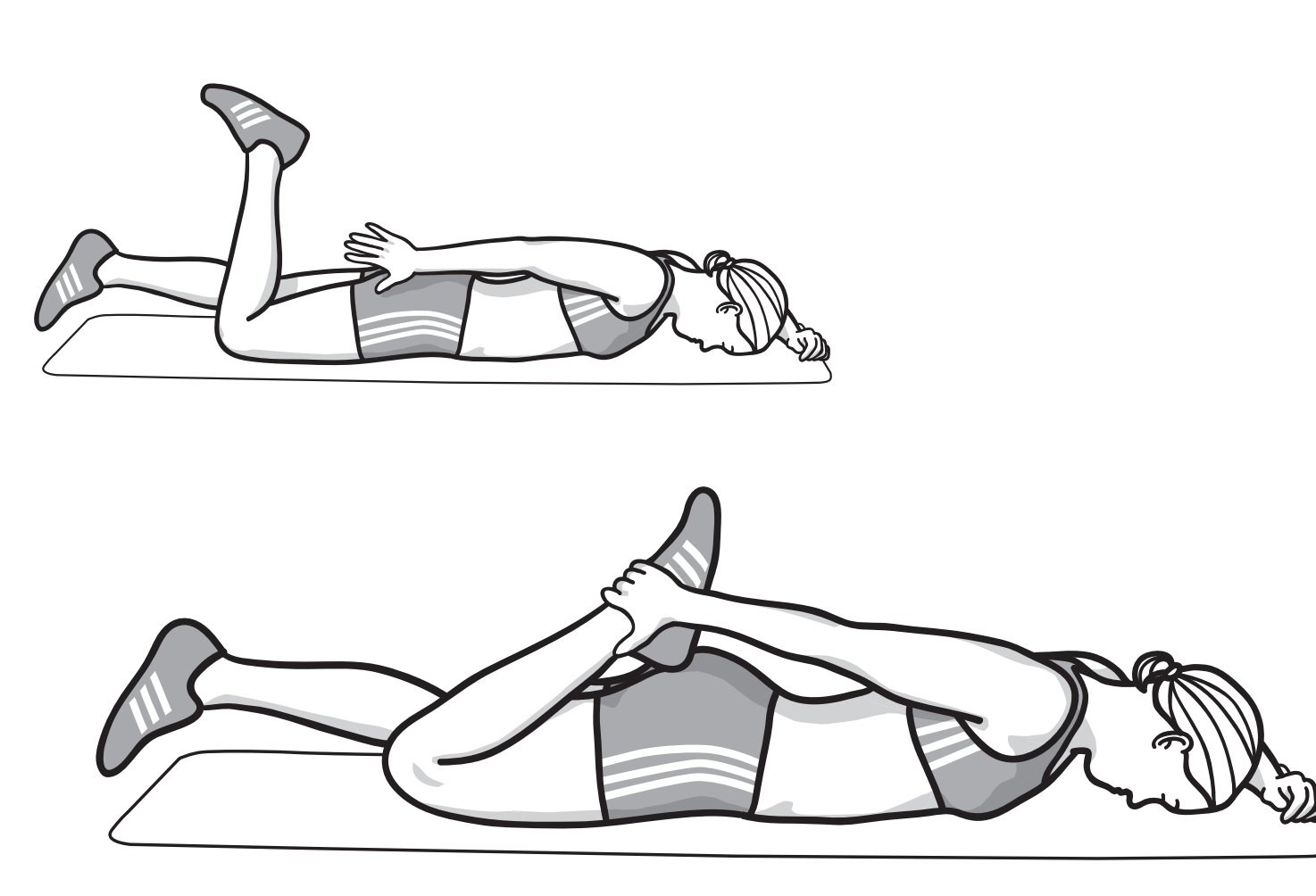
#4974

13 Oberschenkel Rückseite



#1155

14 Oberschenkel Vorderseite



#1129

15 Adduktoren



#1309

16 Oberschenkel Rückseite / Rückenstrecker



#2580

17 Hinweise

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gern zur Verfügung.

„3 Stripes“ and the „3 Bars logo“ are registered trademarks of the adidas Group, used with permission.