

EUREGIO KARATE DÖRENTROP

Dehnung

Was man als Grundlage über das Dehnen wissen sollte

Bei der Dehnungsarbeit sollte man zwischen kurzfristigen und langfristigen Ergebnissen unterscheiden. Kurzfristig ist in jedem Fall eine höhere Gelenkreichweite messbar. Bei extremer Dehnarbeit kann Muskelkater entstehen oder verstärkt werden. Weiterhin zeigten Untersuchungen, dass die Schnellkraft nach statischen Dehnübungen (gehaltene Dehnung) absinkt. Sprungkraft und kurze Sprints gehören in die Gruppe „Schnellkraft“. Es ist daher verwunderlich, dass Profisportler immer noch vor einem Wettkampf Ihre entsprechende Muskulatur ausgiebig dehnen. Hier ist zu erkennen, dass wesentlich sportmedizinische Erkenntnisse oft Jahre benötigen, um in der Trainingspraxis berücksichtigt zu werden. Ein Nachteil für den Wettkämpfer. Ein Vorteil für den Kämpfer, dessen Lehrer über diese Erkenntnisse verfügen.

Steht Beweglichkeit vor einem Wettkampf als Leistungskomponente im Vordergrund, so sollte eine sportartspezifische, dynamische Dehnung vor dem Wettkampf absolviert werden. Steht die Schnellkraft im Vordergrund, sollte auf Dehnung verzichtet werden. Ein lockeres „Aufwärmen“ mit sportartspezifischen Bewegungen reicht hier völlig aus. Beispielsweise läuft sich ein Fußballer locker warm. Ein Tennisspieler spielt sich warm.

Mythen und Unerfahrenheit treiben Sportler oft zu der Aussage, dass ihre Muskeln verkürzt seien. Getrieben sind diese Annahmen und Aussagen oft von falsch transportierten oder falsch verstandenen Informationen zum Begriff Muskelverkürzung. Eine Muskelverkürzung im tatsächlichen Sinne gibt es bei einem gesunden Menschen gar nicht. Genauso wenig eine dauerhafte Muskelverlängerung. Man stelle sich schlicht weg einen „verlängerten“ Beinmuskel im Ruhezustand vor. Dieser würde ja herunterhängen. Eine Veränderung der Muskellänge findet nur in Verbindung einer Kontraktion statt (konzentrisch oder exzentrisch). Diese Veränderung ist jedoch reversibel. Denn im Entspannungszustand nimmt der Muskel wieder seinen Ursprungszustand ein.

Gemeint ist mit dem „verkürzten Muskel“ die negative Dehnfähigkeit eines Muskels. Vergleichbar wie beim Gummiband. Es lässt sich dehnen und befindet sich im Ruhezustand wieder in seiner Ursprungsfunktion. Mit einer hohen Dehnfähigkeit eines Muskels und seinen Sehnen und Bändern erreichen wir eine größere Gelenkreichweite. Beispielsweise höhere Tritte. Bei der Dehnung kommt es zu einer Dehnung (länger ziehen) der angesprochenen Muskelpartie. Zunächst empfindet der Sportler eine erhöhte Spannung im Muskelbereich. Diese hohe Spannung lässt jedoch nach ca. 30 Sekunden nach. Aus diesem Grund sollte man bei Dehnungsübungen die Dehnungsposition auch etwas länger halten, als die Dehnspannung erhöht anhält. Also ca. 30- 45 Sekunden. Die zum Muskel gehörenden Muskelspindeln verhindern, dass der Muskel bei zu starker Dehnung reißt. Bei zu starker Dehnung reagiert die Muskelspindel und verursacht eine Kontraktion im gedehnten Muskel, wodurch sich dieser wieder verkürzt. Diese Kontraktion löst im Muskel den Muskelaufbau (Hypertrophie) aus und widerspricht somit dem Ziel der Dehnübungen. Weiterhin kann es bei zu starken Dehnungen zu ernsthaften Muskelverletzungen kommen.

Eine größere Gelenkreichweite bei unveränderter Muskellänge bedeutet entgegen der landläufigen Vorstellungen, dass die Resistenz gegen den Dehnungsschmerz größer ist, also die Schmerzschwelle, an der eine Dehnung als unerträglich empfunden wird, höher liegt. Diese Schutzschwelle kann durch Gewöhnung mittels regelmäßigen Dehntrainings in einen Bereich höherer Belastung verschoben werden, also auch in einen Bereich größerer Verletzungsgefahr.