

## dehnen

### Flexibilitätstraining für Jeden

Das Dehnen ist seit Jahrhunderten bekannt und wird heutzutage zur Gesunderhaltung im medizinischen Bereich der Therapie und im sportlichen Training eingesetzt. In früheren Jahren spielte das Dehnen eher eine untergeordnete Rolle, doch heute ist es im sportlichen Training durch gezieltes Auf- und Abwärmen nicht mehr wegzudenken.



Wir Menschen werden geschmeidig geboren, dies haben wir dem Kollagen zu verdanken. Wir finden es überall dort, wo Elastizität und Festigkeit wichtig ist: In Sehnen und Bändern, im Knorpel, in den Knochen und in der Skelettmuskulatur. Doch die natürliche Geschmeidigkeit geht Mitte zwanzig langsam verloren, die Produktion an Kollagen nimmt ab und die Elastizität in Haut, Organen und Muskeln wird deutlich weniger. Um diesem natürlichen Prozess entgegenzuwirken, hilft es, sich regelmäßig zu dehnen. Beim Dehnen unterscheidet man zwischen dem statischen und dynamischen Dehnen, im Gesundheitssport findet die dynamische Variante zum Großteil ihren Einsatz. Beim statischen Dehnen kommt es zu keiner aktiven Bewegung, das bedeutet, dass man in den verschiedenen Positionen für einen längeren Zeitraum ausharrt, bis sich der Querschnitt dadurch verändert. Die Dehnübung wird bei der statischen Variante in zwei bis drei Sätzen für etwa 30 Sekunden gehalten. Vor dem Sport sorgt ein kurzes Dehnen für die Vorbereitung des Muskels auf die Belastung und erhöht die Mobilität. Dehnen Sie jedoch nicht zu lange statisch, da sonst der Muskeltonus



## Positive Aspekte, die sich durch das Dehnen verbessern sind:

Zum verbessert sich der Bewegungsumfang, hier werden weder die Sehnen und Bänder durch das Dehnen länger noch der Muskel selbst. Durch das regelmäßige Dehnen passt sich unser Nervensystem an die konsequente Dehnung an, indem es weniger Schmerzsignale sendet. Dieser Effekt hilft, die Flexibilität zu steigern. Des Weiteren resultiert als Ergebnis des größeren Bewegungsumfangs eine verbesserte Körperhaltung.

Auch zum Stressabbau bieten sich die verschiedensten Dehnungsübungen an, durch die intensive Atmung während der Übungen kann eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem resultieren. Flexibilitätstraining ist also einer der wichtigsten Aspekte der allgemeinen Gesundheit und Fitness. Auch wenn der Bewegungsumfang von den verschiedensten Faktoren wie Alter, Anatomie, Geschlecht oder Trainingshintergrund abhängt, kann man seine Flexibilität mit dem richtigen Training auf lange Sicht verbessern.



### Tipps rund um das Dehnen:

- Vor dem Workout dynamisch, nach dem Training statisch dehnen
- Gleichmäßiger Atemfluss beim Dehnen
- Langsamer Positionswechsel, nicht ruckartig
- Dehnschmerz sollte bei normaler Atmung erträglich sein
- Regelmäßige Durchführung



Wenn auch Sie jetzt Lust bekommen haben etwas für Ihre Flexibilität und Ihr Wohlbefinden zu tun, schauen Sie sich gerne unsere Dehnübersicht sowie unsere Dehnwand genauer an und bauen Sie ein paar Übungen in Ihr Training ein.

Bei Fragen wenden Sie sich an das Team des "Fitness im Solemar".