



## Faszientraining

### Dehnen

Dehnen ist eine Möglichkeit die Elastizität zu fördern. Faszielles Stretching bedeutet **aktives** Stretching. Hiermit ist wohltuendes Räkeln und Strecken unter einer tensegralen Vorspannung gemeint. Man sucht „aktiv nach aufgespannter Länge“ und bewegt sich in die Dehnposition hinein und wieder ein Stück zurück. Wichtige Merkmale für das Dehnen der Faszien sind:

- das Dehnen langer myofaszialer Ketten
- die tensegrale Vorspannung
- die Verlängerung in zwei Richtungen, die innere Länge suchend und bewahrend
- bewegte Variationen

Durch Beachtung dieser Prinzipien erfolgen Gelenkentlastungen und eine messbare Längenzunahme. Das ist das Gegenteil des herkömmlichen Stretchings, bei dem eine Position eingenommen wird, in der zwar der Muskel gedehnt wird, das betroffene Gelenk dadurch aber komprimiert wird. Die Gewichtung von tensegraler Vorspannung und zusätzlicher Bewegung zugunsten der Vorspannung kann die Gelenksführung und Koordination deutlich verbessern und, therapeutisch eingesetzt, Arthrose und Verschleiß vorbeugen. Insofern ist ein faszielles Dehnen auch ein aufmerksames Dehnen. Die Dehnposition wird genauso lange gehalten wie der Dehnende die Aufmerksamkeit auf die Dehnung aufrechterhalten kann, also nicht länger als eine halbe Minute.

Unter den vielen Diskussionen über das Dehnen sei erwähnt, dass ein endgradiges Kraft-Dehn-Training einem passivem Stretching vorzuziehen ist. Das ist das Ergebnis einer Studie, die die Wichtigkeit der Aktivierung der Muskelspannung im endgradigen Bereich unterstreicht. Aber beim Stretching geht es auch darum, in die Dehnung hinein zu spüren, um die persönlich geeignetsten Positionen und Richtungen zu finden. Beim elastischen Federn ist die Wahrnehmung gefragt, um die Vorspannung zu regulieren und eine Überlastung zu verhindern.

Beim Dehnen sollten langkettige Verbindungen gedehnt werden, ähnlich einer Katzenbewegung.

Um die Faszien bei Dehnübungen mit einzubeziehen, können sowohl dynamische als auch langsame Dehnungen verwendet werden, solange das Ziel erreicht wird, bei den Bewegungen möglichst lange Muskel-Faszien-Ketten mit einzubeziehen. Dynamisches Dehnen über einen längeren Zeitraum kann das Bindegewebe elastischer machen. Sind die verlängerten Muskelfasern entspannt, reicht langsames Dehnen bereits aus, um viele intramuskuläre Faszien-gewebe zu erreichen. Es werden dynamische, schwingende Dehnbewegungen empfohlen, ähnlich den eleganten und fließenden Streckbewegungen in der rhythmischen Sportgymnastik. Muskelaktivierungen im gestreckten Zustand oder minimale Federbewegungen können den Dehneffekt noch verstärken.

Da die Faszien größtenteils als flächige Membranen und nicht als schmale Streifen vorkommen, ist es sinnvoll, beim Dehnen seitliche oder diagonale Bewegungsvariationen sowie spiralförmige Rotationen zum Einsatz kommen zu lassen.