



Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskeldehnung

Beweglichkeitstraining

Verbesserung der Beweglichkeit durch:

- Vergrößerung der Gelenkreichweite: Die Vergrößerung der Gelenkreichweite wird durch die Steigerung der Zugtoleranz des Muskels (Gewöhnung an größere Dehnungsspannen) gewährleistet.
- Reduzierung der Verletzungsgefahr durch Veränderung des Spannungszustandes und einer Längenveränderung beim Dehnen
- Ermöglichung zahlreicher Alltagsbewegungen

Methoden des gesundheitsorientiertes Dehnens

- aktiv-statisch
- passiv-statisch (Stretching)



Durchführungshinweise

- Langsames und kontrolliertes Bewegungstempo
- Dehnungsreaktion: Leichtes Ziehen - kein subjektives Schmerzgefühl (Dehnungsgrenzen nicht überschreiten!)
- Dehnungspositionen zwischen 5 - 10 Sekunden als Vordehnung im Aufwärmen halten.
- Dehnungspositionen zwischen 15 - 30 Sekunden nach der Belastung bzw. in einer speziellen Einheit zur Beweglichkeitsschulung halten (2 - 3 Durchgänge).
- Gelenk-Muskel-Funktion beachten (Muskelverlaufsrichtung, Ansatz und Ursprung)
- Zur Verkürzung neigende Muskulatur berücksichtigen.
- Dehnen beschränkt sich nur auf die Muskulatur. Strukturen wie Bänder, Gelenkkapsel und Sehnen werden in Folge passiv mitgedehnt.
- Dehnen bedarf immer eines vorhergegangenen Aufwärmens der Muskulatur.
- Keine zerrenden oder ruckartigen Bewegungsausführungen
- Beim Dehnen gleichmäßig weiteratmen.
- Muskel nach der Dehnung lockern, um die Spannung zu reduzieren, die beim Dehnen entsteht.

Schmerzende, verletzte und stark erschöpfte Muskeln nicht dehnen!