



Vor Muskelkater schützen Dehnübungen auch nicht. Nur nach dem Sport fördern sie die Durchblutung und entspannen die Muskeln.

BILD: JUPITER

■ ANTI-DIÄT-CLUB

# Dehnen schützt nicht vor Verletzungen

Stretchingübungen machen nur nach dem Sport Sinn, vorher nicht

VON INGO FROBÖSE

Der Irrtum: Wer seine Muskeln gut dehnt, der schützt sich vor Verletzungen. Besonders vor dem Sport ist es wichtig, die Muskeln auf die kommenden Belastungen vorzubereiten. Die Muskulatur wird so beweglicher, leistungsfähiger und der Bewegungsspielraum wird größer.

Die Wahrheit: Seit Jahren oder sogar Jahrzehnten dehnen und dehnen wir uns vor, während und nach dem Sport. Inzwischen wissen wir, dass dies leider „verlorene Zeit“ ist – denn bei der Auswertung der wissenschaftlichen Literatur zu diesem Thema kam heraus, dass es bisher keinen Nachweis gegeben hat, der den Verletzungsschutz bestätigen konnte. Ganz im Gegenteil sogar. Es gibt sportliche Aktivitäten, bei denen das Dehnen vor dem Sport sogar kontraproduktiv ist wie etwa beim Fußball. Denn beim Schießen müssen maximale Kontraktionen herbeigeführt werden, und wenn dies ein gedehnter, entspannter Muskel durchführt, ist er auf jeden Fall deutlich weniger leistungsfähig.

Dehnt man also Muskeln vor dem Sport bei schnellkräftigen Aktivitäten wie 100-Meter-Lauf, Sprüngen oder Maximalbelastungen wie im Gewichtheben, dann schwächt man dadurch die Muskeln. Die Muskulatur entspannt und zieht sich in die Länge, wodurch sie weniger leistungsfähig und reaktionsschnell wird.

Der Arbeitsweg ist dann einfach zu lang und die Reaktion dauert folglich auch zu lang. Auch wenn zum Beispiel durch Gegnerkontakte – beispielsweise im Handball – der Muskulatur nur wenig Zeit zum Reagieren bleibt, drohen bei entspannter Muskulatur sogar eher Verletzungen.

Dehnen schützt übrigens auch nicht vor Muskelkater. Wahrscheinlich wird durch die hohe mechanische Spannung im Muskel während des Dehnens der Muskelkater sogar noch verstärkt, das wurde aber noch nicht einhundertprozentig wissenschaftlich bestätigt. Der Grund könnte sein, dass die Muskelfasern während des passiven Dehnens ähnlich belastet werden, wie bei einem Krafttraining oder beim Laufen.

Was sollte man vor dem Sport also tun? Es empfiehlt sich, die Muskulatur vor der Belastung leicht anzuspinnen und zu kontrahieren, etwa durch kleine Übungen wie langsames Einlaufen. Dadurch wird die Muskulatur auf die nachfolgende Aktivität vorbereitet und leistungsfähiger. Wenn Sie also Joggen gehen, dann laufen Sie die ersten fünf Minuten einfach ruhiger. Das reicht als Verletzungsschutz.

Und nach dem Sport die Beine nicht dehnen, sondern ausschütteln. Dazu legt man sich auf den

GASTAUTOR



Prof. Ingo Froböse leitet das Zentrum für Gesundheit an der Kölner Sporthochschule. Im Magazin klärt er Fitnessirrtümer auf.

Rücken und winkelt die Beine an. Dann umgreift man mit den Händen die Schenkel von oben und unten. Nun werden die Hände schnell gegeneinander, also nach links und rechts bewegt. Die Wade kann man besser mit einer Hand schütteln. Der Effekt der Übung: Die Durchblutung wird gesteigert und dadurch löst sich die verspannte Muskulatur besser.

Jeder von uns weiß nur zu gut, wie sich Verspannungen im Nackenbereich anfühlen. Dies sind auch Kontraktionen, weil die Muskulatur zu stark angespannt ist. Um diese Kontraktionen aufzulösen, sollte man die Muskulatur beispielsweise durch das Hochziehen der Schultern zusätzlich anspannen, weil dann die Muskeln das Bedürfnis haben, sich maximal zu entspannen. Im Anschluss sollte man den Nacken noch etwas dehnen, um die Entspannung zu verstärken.

Dehnen macht also Sinn, jedoch immer als Nachbereitung

Kölner Stadt-Anzeiger

## Anti Diät-Club



zum Training. Nach dem Sport dürfen Sie also alle großen Muskelgruppen ordentlich dehnen. Das beschleunigt die Erholung, fördert die Durchblutung, schafft die Stoffwechselabfallprodukte schneller weg, bringt frische Energie in die Muskulatur und entspannt. Dehnen ist und bleibt also wichtig. Aber eben nur als Trainingsreiz und nicht als Schutzmechanismus. Langsames und kontrolliertes Dehnen ohne große Wippbewegungen ist genau das Richtige zur Nachbereitung von sportlicher Aktivität.

MEHR INFORMATIONEN

Ingo Froböse ist jeden letzten Dienstag im Monat auf „Center TV“ zu sehen. In der Sendung „Rheinzeit“ spricht er zwischen 17 und 19 Uhr ebenfalls über gängige Fitnessmythen.