Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Rubrik: Thesen zum Dehnen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Thesen zum Dehnen

Die wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten Jahre über das Dehnen brachten kontroverse Ergebnisse. Über die Wirkungen der verschiedenen Dehnmethoden kann man geteilter Meinung sein. Die Überlegenheit des «Stretchings», des statischen Dehnens gegenüber dem dynamischen Dehnen, ist nicht erwiesen.

Jost Hegner

Aufgrund der praktischen Erfahrungen lassen sich folgende Thesen formulieren:

1 Das Spannen+Entspannen, das Dehnen+Lockern sind wirksame funktions- und gesundheitserhaltende und auch sinnvolle trainingsbegleitende Massnahmen. Sie fördern das «Körpergefühl» und das Wohlbefinden, dienen der Regulierung des Muskeltonus und gehören zu einer sinnvollen täglichen Pflege des Bewegungs- und Stützapparates, insbesondere des neuromuskulären Systems.

2 «Stretching» kann das dynamische «Warm up» als vorbereitende Massnahme im Sport und das «Cooling down» ergänzen; es kann aber weder das «Aufwärmen» noch das «Auslaufen» ersetzen.

3 Sowohl das (aktive und passive) statische wie das (aktive und passive) dynamische Dehnen kann zur Optimierung der Beweglichkeit beitragen.

4 Unkontrolliertes «Ruck-Zuck-Dehnen» kann zu Schäden am aktiven und am passiven Bewegungsapparat führen und ist zu vermeiden.

5 Beim statischen Dehnen wird der Muskeltonus eher verstärkt als reduziert und die Durchblutung kann durch eine solche Massnahme nicht optimiert werden.

6 Ob statisches Dehnen eine wirksame Massnahme zur Verletzungsprophylaxe ist, ist umstritten. – Sicher ist, dass durch Stretching nach übermässiger, exzentrischer Beanspruchung eines Muskels der Schaden an den Muskelfasern (Muskelkater) nicht rückgängig gemacht werden kann.

7 Unmittelbar nach intensiver, körperlicher Tätigkeit sollte entspannt, gelockert und dynamisch «ausgelaufen», aber nicht längere Zeit statisch gedehnt werden.

8 Der Dehnreflex ist kein «Schutzreflex». Er steht im Dienste der Bewegungsregulation und tritt bei «unvorgesehenen», überraschenden und abrupten Veränderungen der Muskellänge auf. Er eignet sich nicht für die Begründung der «Stretching-Regeln».

9 Der Muskeltonus wird u.a. auch durch psychische Faktoren beeinflusst, und Verkürzungen haben häufig emotionale Ursachen. Das bedeutet, dass «Muskuläre Dysbalancen» nicht nur strukturelle sondern vor allem funktionelle, eben «neuro-muskuläre» Phänomene sind. Es ist deshalb sehr wichtig, dass wir uns beim Dehnen bewusst «lösen und entspannen».

Ob statisch oder dynamisch, passiv oder aktiv gedehnt werden soll, ist eine Frage der individuellen Bedürfnisse in der gegebenen Situation.

Jost Hegner, Dozent an der Universität Bern und dem Diplomtrainerlehrgang SOV

Literatur

Billeter/Hoppeler: Biologische Grundlagen der Muskelkontraktion. In: *Komi,* P.V.: Kraft und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 1994, S. 51–73.
Dürrwächter, U.: Stretching: Modeerscheinung oder unverzichtbarer Trainingsinhalt. In: L+P 1/86.
Freiwald/Engelhardt: Neuromuskuläre Dysbalancen in Medizin und Sport. In: Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 3/1996, S. 99 ff.
Henning/Podzielny: Die Auswirkungen von Dehn- und Aufwärmübungen auf die Vertikalsprungleistung. In: Sportmedizin 45 (1994), S. 253–260.
Hutton, R.S. Neuromuskuläre Grundlagen des Stretchings. In: *Komi,* P.V.: Kraft und Schnellkraft im Sport. Köln 1994, S. 135154.
Morree, J.J.: Muskeldehnen bei Sportlern kritisch betrachtet.
Reuter/Engelhardt/Freiwald: Steuerung der Muskulatur durch sensorische Rückmeldung. In: Zschr. TW Sport + Medizin 1994, S. 181–184
Ullrich/Gollhofer: Physiologische Aspekte und Effektivität unterschiedlicher Dehnmethoden. In: Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 9/1994, S. 336 ff.
Wydra, G.: Muskeldehnung – aktueller Stand der Forschung. In Deutsche Zschr. f. Sportmedizin. Nr. 3/1993.

WYDRA, G.: Stretching – ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung. (Mit einem ausführlichen Literaturverzeichnis!) In: Zschr. Sportwissenschaft, Nr.4/1997, S. 409–427. ■

Sonderrabatt für Jugend+Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff. Auskunft erteilt Ihnen Ihr kantonales J+S-Amt und die ESSM Magglingen.

SBB

SPORT-TOTO

Sport-Förderer Nr. 1

Der Grümpler

Grümpelturniere
Mannschaftsturniere
Volkssportanlässe

Verzeichnis **am Kiosk** Mitte April
oder Fr. 4.50 auf PC 45-6243-4
Der Grümpler, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Der Grümpler

cis TENNIS SQUASH BADMINTON MARIN

WARTECK SPORT HOLDING AG

Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen
- 4 Tennisinnenplätze
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- Aerobic
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Fussball, usw.)
- Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountainbike mit Ausflugsvorschlägen
- Theoriesaal

Unterkunftsmöglichkeiten
- Camping (am See)
- Schlafraum (2 × 26 Personen)
- Zimmer mit 2, 4 oder 8 Personen
- Hotel (Distanz 2 km)

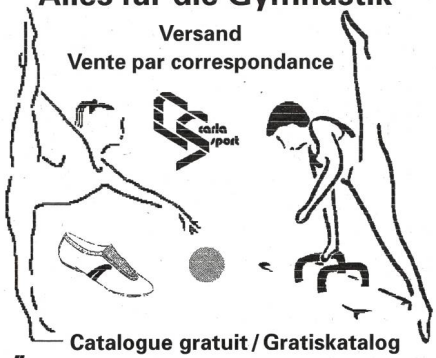
Verpflegung
In unserem Restaurant

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

CIS Sport- und Freizeit-Anlage Marin SA
La Tène
2074 Marin
Tel. 032 755 71 71
Fax 032 755 71 72

Tout pour la gymnastique
Alles für die Gymnastik

Versand
Vente par correspondance



Catalogue gratuit / Gratiskatalog

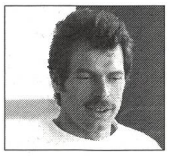
Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny
Tél. 021 702 42 42, Fax 021 702 42 19

SPORTZENTRUM

Frutigen
800 müM
Berner Oberland

180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer. Aufenthaltsräume.
Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, **Fit- und Wellness-Center,** Minigolf, Kunststoffplatz für Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 37.- inkl. Hallen- und Freibadbenützung. **Für Sport-, Wander- und Skilager:** Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 müM.

Frutigen Tourismus, 3714 Frutigen
Telefon 033 / 671 14 21
Fax 033 / 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch



Thomas Lorez,
ist Ausbildungsleiter im Lorez-Fitness-System, Trainer für Aerobic, Spinning, Personal- u. Seniorentraining, Karate u. Selbstverteidigung, Fitnessrehatraining Manager u. Kinesiologe

Sport und Kinesiologie 1: Energieblockaden erkennen und abbauen damit Leistungssteigerung leichter wird. *Körper – Ernährung – Psyche.*
Inhalt: Einführung in die Arbeitsweise der Kinesiologie, der Muskeltest und deren Aussagefähigkeit, Ernährungsenergie-Test, Persönliches Energieprofil, Riddler's Nährstoff-Punkte, Ernährungsmöglichkeit in der Praxis, Dehnen, Neuro-lymphatische Zonen, Neuro vaskuläre Punkte. Praxis; Kraft Muskeldauerbelastung, Joggen Walken Laufen Schritttest (der Vor-, Seit-, Rückwärtsschritt und die Links-rechts-Koordination), Radfahren – Biken Fussball / Torschuss, das Diaphragma, Methoden zur Überwindung von Ängsten, Affirmationen zur Behebung von Überenergien, Muskeltestpunkte von Überenergien, Übungen zur Verbesserung der Emotionen, sich im Umgang mit Menschen wohl fühlen, mehrere Aufgaben parallel erledigen, Testübungen im muskulären Bereich zur Feststellung von Disbalancen, Muskelbalancetest für Männer, Muskelbalancetest für Frauen.

Sport und Kinesiologie 1: mit Thomas Lorez; Beginn: Sa. 30. Mai 98, 9.30 Uhr Ende: So. 31. Mai 98, 16 Uhr. Ort: Lorez-Training Eschen, Kosten: Fr. 390.–, Gesamtdauer 15 Stunden.
Anmeldung und Auskunft: Tel. 075 370 13 00 (7.30 bis 11 Uhr und 16 bis 21.30 Uhr) / 075 373 70 60 (Beantworter), Fax 075 370 13 04 oder 075 373 70 60.