

Dehnen – vor, während oder nach dem Krafttraining?

Um diese Frage beantworten zu können, sollte Sie drei Dinge über die Wirkung des Dehnens wissen:

- **Längeres Dehnen (ab 10-15 sec.) setzt den Muskeltonus herab.**
- **Kurzes Dehnen (bis 10 sec.) aktiviert den Muskel.**
- **Beim Dehnen wird die Blutzufuhr im Muskel vermindert.**

Daraus ergeben sich folgende Möglichkeiten fürs effektive Dehnen.

Dehnen vor dem Training:

Nach einem Warm up - schnelles Gehen, Radfahren, Cross-Trainer, etc. - werden die Muskeln kurz gedehnt, die im folgenden Training beansprucht werden. Die Muskeln, die Sehnen und die Bänder werden auf die folgende Belastung vorbereitet. Längeres Dehnen würde den Muskeltonus herabsetzen und den Muskel entspannen. Aber das soll er ja noch nicht! Von ihm werden jetzt Höchstleistungen erwartet.

Dehnen während des Trainings:

Um Zeit zu sparen ist es sinnvoll, die Pausen zwischen den Trainingssätzen für das Dehnen zu verwenden. Hier ist das lange und entspannende Dehnen angezeigt.

Aber auch hier gilt, dass nicht die Muskulatur gedehnt wird, die noch trainiert wird oder werden soll. Dies würde auch hier die Spannung aus dem Muskel nehmen. Viel wichtiger aber ist, dass die Blutzufuhr durch das Abdrücken der Blutgefäße während des Dehnens stark vermindert ist. Der Muskel benötigt aber das Blut, um verbrauchte Nährstoffe zu ersetzen und um Stoffwechselabbauprodukte abzutransportieren, damit er im folgenden Satz wieder maximal belastet werden kann.

Nach den Übungen wird der Muskel nur ausgeschüttelt, um ihn zu lockern und es werden die Muskeln gedehnt, die entweder schon an dem gleichen oder an einem anderen Tag trainiert wurden.

Dehnen nach dem Training:

Nach dem Training können und sollen alle Muskeln gedehnt werden. Die Dehnungsposition wird mindestens 30 sec. gehalten.

Quelle: www.personalfitness.de
Schulz-Rudnik



Text: Michael