

Beweglichkeit für Kopf & Körper

Viele Menschen haben durch einen eingeschränkten Bewegungsalltag und/ oder fehlende Motivation für ein eigenständiges Training einen sehr eingeschränkten Bewegungsspielraum. Beweglichkeitstraining vermindert nicht nur das Verletzungsrisiko, hilft bei Rückenproblemen, sondern steigert auch das Körpergefühl und -bewusstsein. In dieser Stunde erarbeiten wir mit verschiedenen Methoden die Erweiterung Deiner Beweglichkeit. Durch den kleinschrittigen Aufbau der jeweiligen Übung erlebst Du nicht nur mehr Verständnis für die Bewegung, sondern erweiterst auch Dein Bewegungsverständnis.

Was ist Dehnung: Der Körper ist ein intelligent gebautes Konstrukt, was nur die Strukturen erhält, die auch wirklich jeden Tag eingesetzt und gebraucht werden. Wenn die Bewegungen sich auf eine überwiegend gebeugte Haltung, wie zum Beispiel das Sitzen oder Gartenarbeit beziehen, passen sich auch die Strukturen des Körpers diesen eingeschränkten Bewegungsrahmen an. Aber auch im Umgekehrten Fall, wenn der Bewegungsspielraum groß ist und regelmäßig ausgenutzt wird, ist möglich und der Körper erhält sich diese Beweglichkeit. Beim Dehnen unterscheidet man zwischen dem Dehnen für den Bewegungserhalt und der Steuerung der Beweglichkeit.

Die oft benutzte Begrifflichkeit der verkürzten oder abgeschwächten Muskeln sind nach dem heutigen Stand der Sportwissenschaft überholt und ungenau, denn das Kraftpotenzial eines Muskels lässt nicht zwingend Rückschlüsse auf seine Beweglichkeit zu. Hier soll aber noch ein Schritt zurückgegangen werden, um sich mit der Frage „was dehnt man und was bewirkt Dehnung überhaupt?“ zu beschäftigen. Jede einzelne Muskelzelle ist in eine elastische Bindegewebshülle gepackt, diese Vielzahl von Bündeln sind wiederum in einer straffen Bindegewebshaut zu einem Muskel zusammengehalten.¹ Man geht davon aus, dass zwar durch willkürliche Dehnreize die strukturelle Länge des Muskels erhalten bleibt und somit auch die Kontraktionsbereitschaft des Muskels gleichbleibt, aber sich das Bindegewebe in und um den Muskel anpasst. Durch regelmäßige, über einen langen Zeitraum immer wiederkehrende Dehnreize bewirken wir einen strukturellen Umbau des Bindegewebes. Denn würde der Muskel selber vom Dehntraining länger werden, würde das mit einer Überlappung von Aktin- Myosonfilamenten einhergehen und der Muskel büßt Kraft ein. Das heißt der Muskel behält zwar seine ursprüngliche Länge, aber das Bindegewebe am und im Muskel wird dehnfähiger.

Es wird innerhalb der Dehnung zwischen der individuellen Dehnschwelle und der Dehngrenze unterschieden. Beim Einnehmen einer Dehnposition werden Dehnsignale vom Spannungszustand des Muskels über die Nerven zum Gehirn geschickt. Dieses erste Spüren der Spannung ist die Dehnschwelle. Geht man noch weiter in die Dehnung hinein,

bis man an das sehr individuelle maximale Bewegungsende kommt bezeichnet man das als Dehngrenze. Über die Dehngrenze hinaus existiert eine autonom geschützte Reserve an Beweglichkeit, bevor der Muskel sich überhaupt verletzen kann. Die neurale Toleranz bestimmt in erster Linie die individuelle Beweglichkeit, kann aber durch regelmäßiges Training angehoben werden. Das heißt, dass das Signal von den Nerven an das Gehirn über die Dehngrenze und –schwelle durch Trainingshäufigkeit und Intensität angehoben werden. Das Dehnen von Gelenken und Bändern sollte im Gesundheitssport vermieden werden, da sie zur Stabilität des Gelenks dienen. Bei der Auswahl der Dehnpositionen sollte darauf geachtet werden, dass nur die muskulären Strukturen gedehnt werden.² Ebenso sollten die zu dehnen Muskeln so gewählt werden, dass man eine aufrechte Haltung unterstützen kann.

Zusammenfassung: was bewirken regelmäßige Dehnreize?

1. die Bindegewebshülle passt sich an
2. das bewegungsbegrenzende Signal vom Nerv an das Gehirn wird nach oben gesetzt.
3. Sehnen und Bänder werden geschützt und eine aufrechte Haltung unterstützt Die Übungsabfolge wird vor Ort besprochen.

¹ Aus: K. Albrecht u.a.. Stretching. Das Expertenhandbuch. Heidelberg 1997.

² Aus: G. Slomka u.a.. Das neue Aerobic- Training. Aachen 2004.

