



Foto: squaredotmedia

# Dehnen, aber richtig!

Dehnen sollte jeder, ich zeige euch wieso

In Kooperation mit

**FUNCTIONAL  
TRAINING  
MAGAZIN**

[www.functional-training-magazin.de](http://www.functional-training-magazin.de)

Dehnen tut gut. Na gut, vielleicht nicht im Moment der Dehnspannung selbst, aber spätestens danach, wenn der Muskel entspannt ist und sich der Körper frei fühlt. Wie und wann soll aber gedehnt werden? Und: Wie können wir unseren Kunden vom Nutzen eines regelmäßigen Dehnens überzeugen? Ich zeige es euch!

Nüchtern betrachtet, werden beim Dehnen Ursprung und Ansatz eines Muskels auseinandergezogen. Das Hauptziel ist mehr Beweglichkeit – und seien wir mal ehrlich: Wer möchte nicht beweglich sein? Beweglichkeit ist für die Leistungsfähigkeit, für eine gesunde Körperhaltung und vor allem für das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Der Fokus eines „richtigen Trainings“ liegt bei den meisten aber auf „Kraft“ und „Ausdauer“. Insbesondere Männer schenken dem Dehnen wenig bis gar keine Aufmerksamkeit. An dieser Stelle ist es unsere Aufgabe als Trainer, den Mehrwert eines regelmäßigen Dehnens aufzuzeigen. Nur wenn der Kunde einen Nutzen für sich und seinen Sport sieht, wird er das Dehnen in seine Trainingspraxis langfristig integrieren.

Beim Dehnen werden in erster Linie die Skelettmuskulatur und die damit verbundenen Faszien angesprochen. Das sind Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Durch Schonhaltungen, Inaktivität oder Immobilisation kommt es zu muskulären Dysbalancen, zu verspannten Muskeln oder zu Verkürzungen der Muskulatur. Durch Dehnen erreichen wir wieder das biomechanische Gleichgewicht.

## Überzeuge deine Trainierenden vom Dehnen

Wer sich dehnt und damit Verkürzungen, Dysbalancen und verspannte Muskeln ausgleicht, kann ökonomischere und effizientere Bewegungen ausführen. Das spiegelt sich auch in der Körperhaltung wider. Mehr Ökonomie und Effizienz in der Bewegung sind gute Argumente, mit denen du deine Trainierenden erreichst.

Eine gute Beweglichkeit ist zudem Grundvoraussetzung für ein wirkungsvolles und verletzungsfreies Training. Wie beim „herkömmlichen Training“ stellt auch das Dehnen einen Trainingsreiz für unseren Körper dar.

So vielfältig die Methoden des Kraft- oder Ausdauertrainings sind, so zahlreich sind auch die Dehnmethode. Den meisten unserer Kunden ist das nicht klar. Als Trainer müssen wir uns als Lösungsanbieter sehen. Aus meiner Erfahrung macht es keinen Sinn, sich zu Gunsten einer komplizierten Dehnmethode zu entscheiden, weil diese

### ÜBERZEUGE DEINE KUNDEN !

- Bewegungen können dank des Dehnens ökonomisch und effizient ausgeführt werden.
- Verkürzungen, Dysbalancen und verspannte Muskeln werden ausgeglichen. Du fühlst dich dadurch gut!
- Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert.
- Deine Körperhaltung wird verbessert.
- Dehnen führt zu mehr Wohlbefinden.

effektiver als eine andere sein könnte. Darunter leidet die Umsetzbarkeit, bedingt durch die schwierigere Ausführung – und die Freude am Dehnen wird nicht größer. Grundsätzlich kann man das Dehnen in zwei Kategorien unterteilen: die statische und die dynamische Dehnmethode.

## Der Klassiker: statisches Dehnen

Das klassische, statische Dehnen ist wohl die bekannteste und am häufigsten praktizierte Dehnmethode. Der Körper wird in eine Position gebracht, in welcher sich der zu dehrende Muskel unter Dehnspannung befindet. Gestützt durch einschlägige Literatur und bestätigt durch meine eigenen Erfahrungen, hat es sich bewährt, diese Dehnposition zwischen 20 und 60 Sekunden zu halten.

Als Trainer kann man sich hervorragend beim passiven Dehnen, das zum statischen Dehnen zählt, einbringen (v.a. im Personal Training!). Im Gegensatz zum klassischen, statischen Dehnen führst du beim passiven Dehnen den Kunden in die Dehnposition und verstärkst den Dehnreiz durch sanften Druck. Stelle dich auf deinen Kunden ein und nimm kleinste Reaktionen auf die Dehnung wahr, um den optimalen Grad der Dehnspannung zu treffen. Gene-

## DEHN- & MOBILISIERUNGSKONZEPTE

Unter [www.trainer-magazine.com/dehn-mobilisierungskonzepte](http://www.trainer-magazine.com/dehn-mobilisierungskonzepte) gibt es eine Marktübersicht aktueller Angebote zum freien Download.

rell gilt: Ein Ziehen und Spannen des Gewebes ist gewollt, Schmerz soll aber vermieden werden. Verknüpfe auch die Atmung des Kunden mit der Dehnung: Beim Ausatmen kannst du die Dehnposition sanft intensivieren und so allmählich in die Dehnung hineinarbeiten.

Die Synchronisation von Atmung und Dehnung trifft natürlich auch auf das statische Dehnen ohne Partnerhilfe zu. Das solltest du dem Trainierenden vermitteln, dass er das auch einhält, wenn er alleine dehnt.

Beim statischen Dehnen können zudem Hilfsmittel zum Einsatz kommen, beispielsweise das „Lebert Stretch Strap“ oder Stretchingseile. Spezielle Geräte zum Dehnen und Mobilisieren, die in der Fitnessbranche immer beliebter und bereits in vielen Studios vorhanden sind, können für den Kunden eine Hilfestellung sein, sind für ein effektives Dehnen aber keine Voraussetzung.

## Wie neugeboren: dynamisches Dehnen

Beim dynamischen Dehnen kommt Bewegung ins Spiel. Kontrolliertes leichtes Federn und Schwingen innerhalb der Dehnposition soll die Beweglichkeit steigern. Durch das neue Wissen über Faszien erfährt diese Methode eine gewisse Renaissance. Lange Zeit galten federnde und schwingende Bewegungen als verpönt. Das ist heute nicht mehr so. Wer Bewegungen kontrolliert und nicht ruckartig ausführt, hat nichts zu befürchten. Im Vergleich zum statischen Dehnen erfordert das dynamische Dehnen aber mehr Körpergefühl und sorgt vor dem eigentlichen Training für eine lockere und elastische Muskulatur, wohingegen sich das statische Dehnen zum Ausklingen des Trainings und zum Einleiten der Regeneration eignet.

## Dehnen ist immer gut!

Spätestens seit den neuesten Erkenntnissen aus der Fasziensforschung sollte jedem guten Trainer bewusst sein, dass der Körper als ganzheitliches, dreidimensionales System anzusehen und funktionell zu trainieren ist. Das heißt: Dehnpositionen variieren und über ganze Muskelschlingen (über mehrere Gelenke) dehnen.

Für mich ist statisches Dehnen eine sichere und wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Beweglichkeit – gut und unkompliziert umsetzbar. Doch egal, für welche Methode du dich entscheidest: Jeder Dehneinheit sollte ein kleines Aufwärmprogramm vorausgehen.

Für langfristige Effekte sollte auch an trainingsfreien Tagen gedehnt werden. Inwieweit das Dehnen für Kunden zur Selbstverständlichkeit wird, hängt letztlich von uns Trainern ab. Ich bin mir sicher, dass du dir als guter Trainer über den Stellenwert eines Beweglichkeitstrainings bewusst bist und mit gutem Beispiel vorangehst – egal, ob im Personal Training oder im Groupfitnessbereich. ▶



## Mini-Programm: Dehnen

So kann ein Minimalprogramm zum Abschluss des Trainings mit deinem Kunden aussehen. Sechs Übungen, die alle großen und wichtigen Muskelgruppen abdecken.



1

### Tiefer Ausfallschritt

**Das wird gedehnt:** Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite



2

### Rumpfrotation im Liegen

**Das wird gedehnt:** Oberschenkelaußenseite, Gesäß, seitlicher Rumpf, Brust



3

### Rückenlage auf dem Medizinball

**Das wird gedehnt:** Rumpf, Brust

**Hinweis:** Diese Übung setzt bereits eine gute Beweglichkeit voraus. Eine Alternative zu Beginn ist die Rückenlage über ein zusammengerolltes Handtuch, eine weiche Faszienrolle oder einen Gymnastikball.



4

### Vorbeuge zur Seite im Sitzen

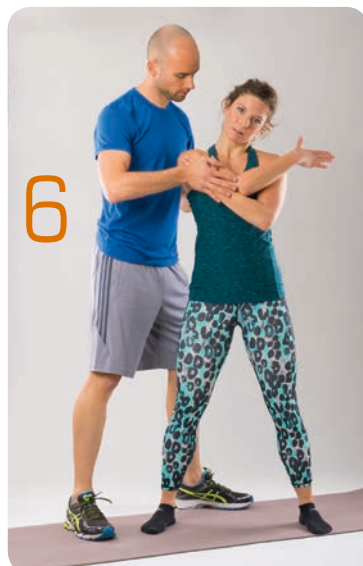
**Das wird gedehnt:** Oberschenkelinnenseite, Oberschenkelrückseite, Wade, seitlicher Rumpf, Rückenstrecker



5

### Vorbeuge im Stehen

**Das wird gedehnt:** Wade, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Rückenstrecker



6

### Seitlich gestreckter Arm

**Das wird gedehnt:** seitliche Schulter und Nacken, hintere Schulterblattmuskulatur



**Marcel Doll** | B.A. Fitnessökonomie, Master of Arts in Gesundheitsmanagement und Prävention (Schwerpunkte: Sportpsychologie und Stressmanagement), Mitgründer von YOU Personal Training in Offenburg, wo er als Personal Trainer arbeitet; Experte für funktionelles Training, Autor für das Functional Training Magazin und Trainingsworld; 2014 erschien sein erstes Buch „Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren“ im riva Verlag; [www.perform-better.de](http://www.perform-better.de); [www.you-personaltraining.de](http://www.you-personaltraining.de)