

Unterschiedliche Arten von Stretching

Dehnen ist wichtig! Es verbessert nicht nur die Elastizität der Muskeln, sondern auch die der Sehnen und Bänder. Außerdem werden die Durchblutung und der Stoffwechsel der Muskulatur gefördert. So können wir Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen im Gewebe lösen und durch eine erhöhte Beweglichkeit Verletzungen verringern. Die Übungen können auf sehr unterschiedlichen Arten ausgeführt werden. Die 4 bekanntesten Varianten sind statisches und dynamisches Dehnen, sowie aktives und passives Dehnen.

1. Statisches Dehnen (gehaltenes Dehnen)

Der zu dehnende Muskel wird langsam in eine Dehnposition gebracht und in dieser für einige Sekunden gehalten. Diese Art von Dehnen bietet sich oft für ein Cooldown, nach einem Workout, an. Hier kann auch der Puls zur Ruhe kommen und die Atmung wieder verlangsamen.

2. Dynamisches Dehnen

Weiche und rhythmische Bewegungen, die langsam ziehend und stets kontrolliert ausgeführt werden sollen. Hierbei bleibt der Körper stets in Bewegung, was sich als Aufwärmprogramm eignet. Dynamisches Dehnen lässt sich auch als kleine Choreographie verpacken und bringt daher einen tänzerischen Charakter mit sich.

3. Aktives Dehnen

Als aktiv bezeichnet man eine Dehnung, welche mittels eigener Muskelkraft und Körperkontrolle durchgeführt wird.

4. Passives Dehnen

Bei einer passiven Dehnübung wird mit Fremdeinwirkung trainiert; das heißt ein Partner, eine Maschine oder Trainingsgerät (z.B. ein Theraband) übernimmt diese Aufgabe.



1 = aktiv & dynamisch (mit Bewegung)

2 = aktiv & statisch (gehalten)

3 = aktiv & statisch (in Teilschritten)

4 = passiv & statisch (mit Unterstützung durch Drücken und gehalten)