

Stretching

Sinnvoll oder sinnlos?

Über die Frage, ob Sportler regelmässig dehnen sollen, herrscht keine Einigkeit. Ja, sagen Trainer und Sportwissenschaftler seit Jahren. Nicht unbedingt, sagen einige Autoren neuerer Studien. Jörg Fuchslocher von «Sportwissenschaft Swiss Olympic» klärt auf. **Christopf Kaufmann**

Wer Sport treibt, der dehnt. Seit rund einem Vierteljahrhundert gilt dieser Grundsatz in der Sportwelt. Denn Stretching erhöht erwiesenermassen die Beweglichkeit und vermindert in Verbindung mit Krafttraining muskuläre Disbalancen, wie sie je nach Sportart auftreten können. Daneben gilt Stretching auch als erhölungsfördernd, Muskelkater lindernd und als Möglichkeit, Verletzungen vorzubeugen. Neuere Studien stellen nun die letzteren drei positiven Auswirkungen des Dehnens in Frage. Einige Forscher haben sogar herausgefunden, dass Dehnen vor einer sportlichen Aktivität die Leistung mindert. Diese neuen Erkenntnisse verunsichern Sportler und ihre Trainer. Ist Stretching überholt? Nein, sagt Jörg Fuchslocher von «Sportwissenschaft Swiss Olympic».

Fatale Auswirkungen

Die Erkenntnis, dass der Muskeltonus und damit auch die Leistung sinke, wenn ein Sportler unmittelbar vor einer explosiven Aktivität ausgiebig passiv dehne, dürfe nicht zu falschen Handlungskonsequenzen führen, sagt Fuchslocher. Er warnt eindringlich davor, aufgrund solcher Forschungsergebnisse nicht mehr zu dehnen. «Das wäre fatal.» Ohne ein in das Aufwärmprogramm integriertes kurzes Stretching (ca. 15 Sekunden zweimal pro Muskelgruppe) seien sportliche Aktivitäten wie auch das Tennisspielen (z.B.




Über die Wirksamkeit des Dehnens herrscht in der Wissenschaft keine Einigkeit.

beim Aufschlag) problematisch. Auch Aussagen, die Stretching eine erhölungsfördernde Wirkung absprechen, seien mit Vorsicht zu geniessen. «Richtig ist, dass durch das Dehnen die Kontraktionsfähigkeit des Muskels nicht schneller wieder hergestellt wird. Vor allem in Kombination mit Entspannungstechniken wie autogenem Training oder Entspannungsatmen hat passives Dehnen (rund dreimal 30 Sekunden pro Muskelgruppe) aber durchaus eine erhölungsfördernde Wirkung.»

Bei Muskelkater gefährlich

Auch die Überzeugung, dass Stretching Verletzungen vorbeugt, wird von einigen Forschern bestritten, während andere Studien genau dies nachweisen konnten. Laut Fuchslocher sind Untersuchungen mit dieser Fragestellung schwierig, da Verletzungen von vielen Faktoren abhängig sind. «Fakt ist, dass regelmässiges Stretching neben der erhöhten Beweglichkeit langfristig zu einer besseren Gleitfähigkeit der Muskeln und zur Verbesserung der senso-motorischen Fähigkeiten führt», sagt er. Das erlaube eine bessere

Muskelspannung und Muskelentspannung. Dies wiederum fördere die Leistung und beuge Verletzungen vor, auch wenn dazu keine eindeutigen wissenschaftlichen Daten vorlägen.

In einem Punkt gibt der Sportwissenschaftler den Stretching-Kritikern aber vollumfänglich recht: Muskelkater könne durch Stretching weder verhindert noch gelindert werden. Im Gegenteil: «Durch das Dehnen behindert man den Heilungsprozess der Mikroverletzungen, die den Muskelkater auslösen», sagt Fuchslocher. Ebenso gefährlich sei das Ignorieren der Schmerzgrenze beim Dehnen. 



Auf der neuen Smash-Homepage www.smash.ch finden Sie unter der Rubrik «Medicus» wertvolle Tipps vom Sportmediziner Dr. Anton Sebesta für das Stretching vor und nach dem Tennisspiel sowie ein dazugehöriges Übungsprogramm.