

Ist Dehnen nach dem Sport sinnvoll?

17.08.2010 - 15:03 Uhr - Personal Trainer Kiel

Bei wenigen Themen sind sich viele so uneins, wie beim Dehnen. Es gibt genauso viele Pros, wie Contras. Das Dehnen soll einer Muskel-, Sehnen- und Bänderverkürzung entgegen wirken. Aber warum verkürzen die Muskel-, Sehnen- und Bänder? Mangelnde Bewegung und Inaktivität., wie auch bei Kraftsport mit kleiner Bewegungsamplitude.

Das Dehnen löst vorhandene Muskelverspannungen, dehnt verkürzte Muskeln und optimiert den Muskeltonus. Hierdurch werden muskuläre Dysbalancen vermieden, die zu Fehlhaltungen des Bewegungsapparates führen. Durch das Dehnen wird die Durchblutung gefördert und die Stoffwechselaktivierung in der Muskulatur angeregt. Des Weiteren wird dem Dehnen eine Minderung der Verletzungsanfälligkeit von Muskeln und Sehnen zugeschrieben. Gut gedehnte Muskeln sind weniger anfällig für Zerrungen. Durch häufiges Dehnen wird die Gelenkbeweglichkeit verbessert und die Koordination. Vor dem Krafttraining zu dehnen ist fragwürdig.

Warum erklärt sich von selbst, wenn man sich den Muskel genauer anschaut. Dehnt man die Muskulatur ist der Muskel danach sprichwörtlich ausgeleiert, wie soll dieser Muskel während des Krafttrainings noch volle Leistung bringen? Nach dem Krafttraining kommen die bereits oben angesprochenen Vorteile zum tragen. Jeder sollte für sich selbst herausfinden/entscheiden, ob er/sie sich nach dem Dehnen besser fühlt. Wie bereits erwähnt gibt es genauso viele Befürworter wie auch Gegner. Pickt man sich ein Beispiel heraus, gibt es meiner Meinung nach keine zwei Meinungen. Die Schmerzpatienten mit Rückenleiden. Die häufigste vertretene Art der Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Lendenwirbelbereich (LWS).

Meist hervorgerufen durch Verschleiß, falsche Beanspruchung oder genetisch bedingt, durch eine Skoliose (seitliche Wirbelsäulenkrümmung). Sind die Bandscheiben in dem Bereich vorbelastet und kommt nun noch eine mangelnde Dehnfähigkeit des Geschädigten hinzu, können die Schmerzen zunehmen. Durch die verkürzten Muskeln, Sehnen und Bänder wird der Druck auf die Bandscheiben vergrößert. Die Haltung der Person verschlechtert sich, woraus weitere Probleme entstehen. Dies ist ein schleichender Prozess der langsam aber stetig voran geht. Wird die Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur gedehnt, lässt sich dies vermeiden. Beginnt man mit einem Rumpfmuskulaturtraining und dehnt diese nach dem Training, verschwinden viele Kreuzschmerzen meist auf „Dauer“.

Wie das Dehnen auszusehen hat und worauf zu achten ist, erfährt man am besten von einem Personal Trainer . Weitere Informationen erhält man auf: <http://www.personal-trainer-kiel.de>

Angaben zum Autor:
Personal Trainer Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Ist-Dehnen-nach-dem-Sport-sinnvoll-.164211.html>