



# FIT UND XUND #3.27

## DEHNEN: SINNVOLL ODER ÜBERBEWERTET?

Dehnen gehört für viele Menschen selbstverständlich zum Sportprogramm. Doch auch im Alltag kann regelmässiges Dehnen einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden leisten. Ziel des Dehnens ist es, die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken zu erhalten oder zu verbessern.

Besonders Menschen mit sitzender Tätigkeit profitieren von gezielten Dehnübungen. Langes Sitzen führt häufig zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie zu einer Verkürzung der Hüft- und Beinmuskulatur. Durch regelmässiges Dehnen können Muskelspannungen reduziert und die Körperwahrnehmung verbessert werden.

Für einen nachhaltigen Effekt empfiehlt sich das statische Dehnen. Dabei wird eine Dehnposition langsam eingenommen und ohne Wippen gehalten. Die Dehnung sollte deutlich spürbar sein, jedoch



niemals Schmerzen verursachen. Ideal sind 20 bis 30 Sekunden pro Seite und Übung. Wer seine Beweglichkeit gezielt verbessern möchte, kann die Haltedauer auf bis zu 60 Sekunden erhöhen.

Bereits zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführte Dehnübungen können positive Effekte erzielen. Bei bestehenden Verspannungen oder Beweglichkeitseinschränkungen darf auch täglich gedehnt werden. Wichtig ist dabei die Regelmässigkeit – kurze, häufige Einheiten sind oft wirkungsvoller als seltene, lange Programme.

Dehnen ersetzt kein Krafttraining, ergänzt dieses jedoch sinnvoll. Eine gute Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bildet die Grundlage für einen gesunden und belastbaren Bewegungsapparat.

Nachfolgend einige Dehnübungen, die Sie problemlos zu Hause ausprobieren können (siehe Bilder):

**Wadendehnung**  
Mit beiden Händen gegen eine Wand stützen. Ein Bein nach hinten stellen, die Ferse bleibt am Boden. Das hintere Knie gestreckt halten und das Becken nach vorne schieben, bis

die Dehnung in der Wade spürbar wird. Tipp: Bei nächtlichen Wadenkrämpfen abends vor dem Zubettgehen dehnen.

**Quadrizepsdehnung**  
Im Stand einen Fuss zum Gesäss ziehen und mit der Hand festhalten. Die Knie nebeneinander halten und das Gesäss leicht nach vorne drücken, um die Hüfte zu strecken. Die Dehnung sollte an der Vorderseite des Oberschenkels spürbar sein. Tipp: Bei eingeschränkter Kniebeugung kann ein Tuch um den Knöchel gelegt und so der Unterschenkel nach oben gezogen werden.

### Brustdehnung

Die Hände hinter dem Rücken verschränken und die Arme sanft nach hinten unten ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht, die Schultern bleiben tief. Die Dehnung wird im Brustmuskel und an der Vorderseite der Schulter wahrgenommen. Tipp: Ruhig und gleichmässig atmen.

### Nackendehnung

Aufrecht sitzen oder stehen. Den Kopf langsam zur Seite neigen, sodass das Ohr Richtung Schulter wandert. Die Schulter der gedehnten Seite bewusst tief halten. Die Dehnung sollte seitlich am Hals spürbar sein. Tipp: Hängender Arm Richtung Boden ziehen, um die Dehnung zu verstärken.

Vera Hess

Puls 3  
Andelfingen

