



---

VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## **DEHNEN**

**Mag. Andreas Egger**

- Generelle Überlegenheit einzelner Dehnmethoden ist in der Literatur nicht zu finden
- Spiel-, Ball- und Kampfsportarten sowie im Turnen: Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit durch dynamisches Dehnen von 15-30 Sek. nachgewiesen → Range of Motion (ROM)
- Statisch passives Dehnen nach intensivem Krafttraining (exzentrisches Training) nicht zu empfehlen → Mikrotraumata können im Muskel vermehrt auftreten
- Statisches Dehnen direkt vor Sprintleistung haben negativen Effekt; für ca. 6-10 Min messbar
- Dehnen verbessert nicht die Muskellänge → die verbesserte Dehnungsspannungstoleranz führt zu einer verbesserten Beweglichkeit

---

### Literatur

Medeiros DM. & Lima CS. Systematic review 2017. HumMovSci.17;54:220-229.

Marshall, P.W., Lovell, R., Siegler, J.C. Int J Sports Physiol Perform. 2016;11:594-60.

Behm DG. & Chaouachi A. Eur J Appl Physiol. 2011;111:2633-51.

Kokkonen J. et al. Med Sci Sports Exerc 2007;39:1825-1831.

Garber, C.W., Blissmer, B., Deschenes, M.R. et al. Medicine & Science in Sports & Exercise 2011;43:1334-1359.

Chen CH et al. Med Sci Sports Exerc. 2011;43:491-500.