



Das müsst Ihr über Dehnen wissen

Das Thema Dehnen ist ein riesiger Streitpunkt im Fußball. Die Ansichten sind verschieden und viele wissenschaftliche Untersuchungen gehen in teilweise unterschiedliche Richtungen. Doch ist Dehnen überhaupt wichtig und wie dehnt Ihr richtig? MISA gibt Antworten.

Es gibt zwei Arten des Dehnens: Es kann darauf abzielen, den Muskel auf die anstehende Aktivität vorzubereiten oder generell die Beweglichkeit zu trainieren. Der Unterschied liegt bei der Ausführung in den Haltezeiten. Um die allgemeine Beweglichkeit zu steigern, sollten diese bei 20 bis 25 Sekunden liegen, wobei Ihr in der Wettkampfvorbereitung nicht länger als 5 Sekunden die Dehnung halten solltet. Macht Euch also vorher bewusst, weshalb Ihr gerade Eure Muskeln dehnt!

Beweglichkeit = Fitness

Mangelt es Euch an Beweglichkeit, so hat dies auch Einfluss auf Eure Leistung auf dem Platz. Ein beweglicher Spieler ist in der Lage einen ungünstigen Pass noch mit einem weiten Ausfallschritt anzunehmen. Doch nicht nur Eure Handlungsfähigkeit auf dem Platz wird verbessert, sondern auch die Verletzungsgefahr sinkt! Ein unbeweglicher Spieler geht aus engen Zweikämpfen öfter mit einer Blessur heraus, als ein beweglicher Spieler.

Wann und was dehnen?

Ihr solltet Dehnübungen nach dem Aufwärmen anschließen. Eure Muskeln sind nach dem ersten Lauf gut durchblutet und bereit für das Dehnen. Konzentriert Euch als Fußballer beim Dehnen vor allem auf folgende Muskeln: Wadenmuskulatur, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Adduktoren (Innenseite der Oberschenkel) und die Hüftbeugemuskulatur. Torhüter müssen vor allem noch Ihre Arme gut dehnen, um sich positionsspezifisch optimal vorzubereiten.

Dehnen kann Euch nicht nur beweglicher machen, sondern beugt auch Verletzungen vor. Es sollte immer zu Eurem Trainingsprogramm gehören. Sprecht Euch aber trotz unserer Tipps genau mit Eurem Trainer ab, wie und in welchem Umfang Ihr dehnt.



**Munich International
Soccer Academy**