

«Aufwärmen, aufwärmen»

Stretching fördert die Leistungskraft, glauben viele Trainer. Das ist falsch, beweisen neue Studien.

Wenn beim letzten Grümpelturnier der gegnerische Verteidiger stets eine Spur schneller am Ball war, dann könnte es einen überraschenden Schuldigen geben: das Stretching. Die beliebten Dehnübungen vor dem Wettkampf steigern die Leistungsfähigkeit nicht, wie viele Sportler hoffen – im Gegenteil: Sie saugen den Saft aus den Muskeln. Diese neueste Trainings-erkenntnis stammt vom kanadischen Sportmediziner Ian Shrier. Er hat 22 Studien ausgewertet, die untersuchten, welchen Einfluss das Stretching kurz vor einer sportlichen Aktivität auf die Leistungsfähigkeit ausübt.

Das Fazit ist eindeutig: 21 der 22 Untersuchungen zeigten, dass Dehnungsübungen vor einem ernsthaften Einsatz nicht anzuraten sind. Sie vermindern die Kraft der Muskeln. Die Probanden konnten weniger hoch springen. Der Sportmediziner Walter O. Frey vom Movemed Swiss Olympic Medical Center kann dieses Ergebnis aus seiner Erfahrung bestätigen: «Zu langes Stretchen vor dem Wettkampf kann die Explosivität kosten.»

In den letzten Jahren hat sich unter den Sportärzten bereits die Erkenntnis durchgesetzt, dass Dehnübungen kurz vor einem Spiel die Verletzungsgefahr nicht vermindern, wie es einst mantrahaft gepredigt wurde. Wie sollen sich die Sportler denn nun optimal auf einen Einsatz vorbereiten? «Aufwärmen, aufwärmen, aufwärmen», rät Sportmediziner Shrier. «Statt sich drei bis fünf Minuten aufzuwärmen und sich dann zehn bis fünfzehn Minuten zu dehnen, sollte man die ganze Zeit zum Aufwärmen nutzen.»

Seinen festen Platz im Leben der Sportler hat das Stretching trotz all der kritischen Studien nicht verloren: «Dehnen ist gut», sagt Shrier. «Aber nicht vor dem Training, sondern danach oder als regelmässige, separate Übungen. Dann hilft es sogar, die Muskelkraft und die Geschwindigkeit zu erhöhen.»

Thomas Häusler