

Warum deine Dehnroutine dich schwächer macht

(Und was du stattdessen tun solltest)

Ein exklusiver Guide von Gareth William | spiroKinesis

Das Missverständnis der "Verspannung"

Das Gefühl der „Verspannung“ ist fast nie ein Muskel, der physisch zu kurz ist. Es ist ein Muskel, der von deinem Nervensystem in einem angespannten, überaktiven Zustand gehalten wird, weil die betreffende Gelenke sich nicht in ihrer idealen Position befinden. Wird ein Muskel aufgrund einer ungünstigen Gelenkstellung in seine maximale Länge gezwungen so wirkt er verkürzt, aber das ist er nicht. Nimmt ein Muskel eine Aufgabe an für die er nicht angedacht ist, so wird er mit der Zeit verspannen, um doch noch irgendwie die nötige Kraft aufzubringen.

Das Positionierungsproblem

Es ist ein Positionierungsproblem, das damit beginnt, dass wir von Natur aus asymmetrisch sind und damit meine ich unsere Organanordnung. Die Leber ist rechts, drei Lungenlappen rechts, zwei links und das Herz ist mehr links. Dadurch ist unsere linke Darmbeinschaukel mehr nach links orientiert. In manchen Fällen können sich beide Darmbeinschaukeln nach vorne orientieren. Da unser Körper auf der rechten Seite ein größeres Zwerchfell hat als links, haben wir eine natürliche Tendenz, unser Gewicht leicht nach rechts zu verlagern.

Diese winzige Asymmetrie verursacht eine vorhersagbare Kettenreaktion. Dein Becken neigt dazu, nach vorne zu kippen, besonders auf der linken Seite, was deinen unteren Rücken in eine überstreckte Position bringt und deine Hüftbeugemuskeln – insbesondere deinen TFL und Psoas – in ihre maximale Länge und in einen überaktiven Zustand zwingt.



JETZT BUCHEN

Dein kostenloses Sympton-Checker Gespräch

[Klicke hier!!!](#)



Muskeln, die du HEMMEN (nicht dehnen) solltest

Diese Muskeln benötigen keine mechanische Länge, sondern ein Signal deines Nervensystems, sich zu entspannen.

● Hüftbeuger (Psoas und TFL)

Wie wir gerade besprochen haben, sind diese aufgrund deiner Körperposition überaktiv. Sie zu dehnen ist, als würde man an einer Wunde kratzen; es verhindert die eigentliche Heilung. Das Ziel ist, sie zu hemmen, indem du dein Becken in eine neutrale Position bringst. Oft ist das TFL rechts betroffen und der Hüftbeuger kann nicht nur einseitig links oder rechts schmerzen, sondern auch beidseitig.

● Untere Rückenmuskulatur, Nackenstrecker und Quadratus Lumborum

Wir können beide Muskel-Gruppen zwar durch wohltuendes Dehnen in ihrer Aktivität und Spannung hemmen, aber eine Dauerlösung ist es nicht. Vielmehr geht es bei diesen Muskeln um das Etablieren einer effektiveren Atemstrategie und einer optimierten Beckenposition. Speziell das Dehnen deiner Nackenstrecker kann dich dabei unterstützen, deinen Hinter-Kopf nicht im Nacken zu halten. Wenn aber deine Skalenus-Muskeln links und rechts an deinem Hals weiterhin zu sehr an der Atmung, am Heben deines schweren Brustkorbs, beteiligt sind, so wird das Dehnen auf Dauer nichts bewirken.

● Oberschenkel-Rückseite (Hamstrings / Ischiocrurale Muskulatur)

Sie hilft uns unseren Oberkörper zusammen mit der Po-Muskulatur aufzurichten, hat aber auch eine Knie- und Hüftstabilisierende Funktion. Diese Muskelgruppe kann so wie der Hüftbeuger bei vermehrtem Sitzen stark verkürzen und kann durchaus gedehnt werden. Bleiben der Hüftbeuger und die Oberschenkel-Rückseite trotz häufigen Dehnens verspannt, so liegt ein Positionierungsproblem vor. Eine oder beide Darmbeinschaukeln sind nach vorne orientiert und lassen so beide Muskelgruppen verkürzt wirken, obwohl sie das nicht sind. Die Lösung? Es gilt den Körper zu schulen das Becken nach hinten zu kippen und durch Ausatmen die freien Rippen zur Hüfte anzunähern.

● Hals-Muskeln (Skaleni und SCM)

Sie sind eigentlich für Rotation und Seitneigung deines Kopfes zuständig, besitzen aber eine weitere Funktion deine Atmung zu unterstützen. Sie sind Atemhilfsmuskeln, die Betonung liegt auf HELFEN, nicht die Atmung total zu übernehmen. Anstatt diese Muskel-Gruppen zu dehnen, wollen wir vielmehr die Atem-Strategie ändern. Statt hier oben zu atmen und über den Bauch, fokussieren wir uns auf das seitliche Einatmen. Ich nenne es die Flanken-Atmung, um bewusst den Terminus „Bauchatmung“ nicht zu

verwenden. Anstatt sich auf die wiederholte, flache Einatmung und das Heben des Brustkorbes hier oben zu konzentrieren, achten wir mehr auf die Ausatmung. Wir aktivieren mit der vollständigen Ausatmung nicht nur die seitlichen Bauchmuskeln, die unsere Rippen zur Hüfte fixieren, sondern reichern auch so den CO₂-Gehalt im Blut an, was für Entspannung unseres Nervensystems sorgt.

● **Trapezius (Kapuzenmuskel)**

Um deine Symptome wie etwa Tinnitus, Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen zu lindern, empfehle ich gelegentliches Dehnen, um die Spannung etwas zu lösen. Wie zuvor bei den Hals-Muskeln, wollen wir lieber das Problem bei der Wurzel packen und das ist die Atem-Strategie. Der Trapez-Muskel wird zum Atemhilfsmuskel umfunktioniert, wenn die Skalenus-Muskeln zu sehr an der Atmung beteiligt sind. Um den Trapez-Muskel zum Entspannen zu bringen, versuchen wir nicht nur die Atmung nach unten zu verlagern, also Flanken-Atmen und die vollständige Ausatmung mit Absenken der Rippen, sondern wollen auch in den oberen Rücken, das sogenannte Mediastinum Atem-Luft strömen lassen, um so die Zwischenrippen-Muskulatur zu dehnen und mehr Platz und Raum in unserem Brustkorb zu schaffen.



JETZT VERFÜGBAR

Dein gesunder Nacken Online-Kurs

[Klicke hier!!!](#)

Muskeln, die du SICHER & EFFEKTIV DEHNEN kannst

Basierend auf den natürlichen Mustern unseres Körpers profitieren diese Bereiche von gezielter Dehnung:

● Die Zwischenrippen-Muskeln

Durch häufiges, langes, andauerndes Sitzen schränken wir die Rippen in der Zwerchfell-Region ein, und dadurch, dass wir unseren Brustkorb durch anstrengendes Gehen oder Laufen nicht mehr voll entfalten, aktivieren wir jene Zwischenrippen-Muskeln nicht mehr so stark, die die Rippen weiten und uns so beim Einatmen unterstützen. Diese interkostalen Muskeln gilt es nun durch das Einnehmen verschiedenster vorgebeugter, verdrehte und seitgeneigte Rumpf-Haltungen mit unserer Atem-Luft zu dehnen. Beim Yoga macht man das zum Beispiel auf ganz natürliche Weise mit den verschiedensten Haltungen und Posen.

● Adduktoren (Innenschenkel)

Besonders auf der rechten Seite. Der rechte Adduktor ist oft Teil dieses Musters, und eine sanfte Dehnung kann dem Becken helfen, sich wieder zur Mitte zu bewegen.

● Latissimus Dorsi (Lats)

Insbesondere der rechte Latissimus. Dieser große Rückenmuskel kann deinen Rumpf in das asymmetrische Muster ziehen. Ihn zu lösen hilft deinem Brustkorb, sich freier zu bewegen.

● Brustmuskeln (Pecs)

Wenn du am Schreibtisch arbeitest oder trainierst, können deine Brustmuskeln verkürzen, besonders auf der linken Seite und die Fähigkeit deines Brustkorbs einschränken, sich beim Atmen auszudehnen.

● Waden

Da unser Gewicht oft nach vorne auf unseren Ballen verlagert wird, leisten unsere Waden Schwerstarbeit. Sie können von einer Entlastung profitieren, indem wir unser Becken über die Oberschenkel-Rückseite zum Kippen bewegen, mehr Gewicht auf unsere Fersen verlagern und unseren geraden Bauchmuskel nicht angespannt halten.

● Quadrizeps

Der Quadrizeps, besonders links der äußere Anteil, kann durch die Stabilisierung eines schlecht positionierten Beckens verkürzt wirken. Auf der rechten Seite kann der Rectus Femoris als Teil des Quadrizeps verspannen, wenn er eine Hüftstabilisierende Funktion mit dem Sartorius einnimmt.

Das ist der entscheidende Unterschied. Lass die richtige Atmung und Positionierung die Arbeit machen. Bei diesen anderen Muskeln kann eine sanfte Dehnung vorteilhaft sein.

Willst du die Ursache deiner Nackenschmerzen oder deines Tinnitus wirklich lösen?

Sichere dir jetzt deinen Termin für den kostenlosen 30-Minuten "Neck Code" Anamnese-Call. Gemeinsam analysieren wir deine Statik und finden den Weg zu deiner dauerhaften Schmerzfreiheit.

Alles Gute!

Gareth

MMag. Gareth William Gierlinger

Sport- und Bewegungswissenschaftler

Medizinischer Trainingstherapeut

Mikronährstoff Coach



JETZT BUCHEN

Dein kostenloses Sympton-Checker Gespräch

[Klicke hier!!!](#)



JETZT VERFÜGBAR

Dein gesunder Nacken Online-Kurs

[Klicke hier!!!](#)

