

Stretching

Wird ein Muskel gedehnt, setzt er dem Dehnungsreiz eine immer größer werdende Spannung entgegen. Der Muskel kehrt nicht in seine ursprüngliche Lage zurück, sondern behält einen Dehnungsrückstand. Je länger man dehnt, desto größer ist der Dehnungsrückstand.



Primäre Effekte	Verbesserung der Beweglichkeit, Vergrößerung des maximal erreichbaren Gelenkwinkels.
	Verbesserung der Kraftfähigkeit des Muskels in gedehnter Position.
	Vorbeugen von Verletzungen
	Vermeidung und Abbau muskulärer Dysbalancen
	Beschleunigung der Rehabilitation nach Verletzungen
	Verbesserung der Entspannungsfähigkeit des Muskels
	Abbau von Muskelverspannungen
Sekundäre Effekte	Beschleunigung der Regeneration
	Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit
	Verbesserung des Körpergefühls
	Verbesserung des Wohlbefindens

Muskeldehnung als Aufbautraining:

Dabei verbessert sich die Durchblutung und der Muskelstoffwechsel. Die Verletzungsgefahr verringert sich und die Regeneration wird beschleunigt. Der wichtigste Aspekt ist, dass der durch das Fitnesstraining verkürzte Muskel wieder auf mindestens die ursprüngliche Länge zurückgeführt wird.



Vor einem Krafttraining:

Es empfiehlt sich, die Muskeln nicht länger als 10 Sekunden und nicht zu intensiv zu dehnen, damit sie sich anschließend optimal kontrahieren können. Nach dem Dehnen werden dann Spannungsübungen gemacht. Da man beim Krafttraining eine Vorspannung des Muskels braucht um eine optimale Kontraktion des Muskels zu erreichen, sollte man intensives Dehnen vermeiden.

Nach dem Krafttraining:

Nach einem Krafttraining werden die Muskeln intensiver gedehnt als nach dem Aufwärmen, um sie wieder auf die ursprüngliche Länge zu bringen.

Nach dem Ausdauertraining:

Durch die geringe Muskelverkürzung brauchen kaum Dehnübungen gemacht werden. Die Muskeln sind nicht so stark kontrahiert worden und haben sich kaum verkürzt.

Nach Trainingspausen oder Verletzungen:

Es empfiehlt, sich die Muskeln langsam und mindestens 60 Sekunden zu dehnen, da im betroffenen Muskel vermehrt Bindegewebe eingelagert wurde.

Auswirkung/Folge:

Bei einer Dehndauer von mehr als 40-60 Sekunden wirkt sich die Dehnung auf das Bindegewebe aus, was unbedingt vermieden werden sollte. Verkürzte Muskeln wirken sich negativ auf die Druckbelastung im Gelenk aus. Stretching wirkt solch einem Krankheitsbild entgegen.