

Was ist Stretching ?

- Mit Stretching bezeichnet man gehaltenes Dehnen.
- Stretching fördert die Entspannung.
- Stretching verbessert die Atemtechnik.
- Stretching fördert die Körperwahrnehmung und verbessert den Körperausdruck.

Wirkungsweise von Stretching

- Es stellt einen Ausgleich bei einseitiger und mangelnder Belastung dar.
- Beugt bei degenerativem Funktionsverlust im Alter vor.
- Optimiert die Beweglichkeit der Gelenke.

Das ist gleichermaßen wichtig für Leistungs- und Freizeitsportler.

Welche Vorteile bringt Stretching ?

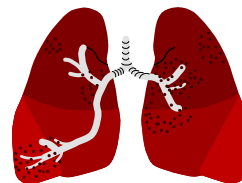
- Es hält Muskeln, Sehnen und Bänder elastisch.
- Schützt vor Zerrungen und Muskelrissen.
- Hilft Haltungsschwächen vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Im Bezug auf das Nervensystem bringt Stretching

- Eine Erweiterung des Bewegungsspektrums.
- Ermöglicht harmonischere Bewegungen.
- Entwickelt ein natürliches Körperempfinden.
- Entspannt und regeneriert den Körper.

Im Bezug auf die Atmung bringt Stretching

- Ein Beweglichhalten des Brustkorbes und der Atmungsmuskulatur, sowie Elastizität der Lunge.
- Gute Voraussetzungen für die Schulung einer bewussten Atmung.



TRAININGSMETHODEN

STRETCHING BEZEICHNET DAS STATISCHE, AKTIVE DEHNEN

- Gezieltes Dehnen versucht, die Reizschwelle der Reflexmechanismen zu erhöhen, deren Zusammenspiel zu üben und dadurch die Muskeln geschmeidig zu machen.
- Sekundengenaue Instruktionen zum Halten des Stretches dürfen das bewusste Einfühlen in die Spannungsvorgänge des Muskels nicht ersetzen.
Eine Stoppuhr hat bei Stretching nichts zu suchen !
- Je weiter die Reizschwelle überschritten werden kann, desto größer sind die Anpassungserscheinungen und desto schneller wird die Dehnungsfähigkeit des Muskels verbessert.

Stretching und Erwärmung

Stretching kann den Körper erwärmen.
Für Stretching muss man erwärmt sein.
Stretching kann „abwärmen“.

Dies sind keine widersprüchlichen Aussagen, sondern drei Anwendungsmöglichkeiten von Stretching.

