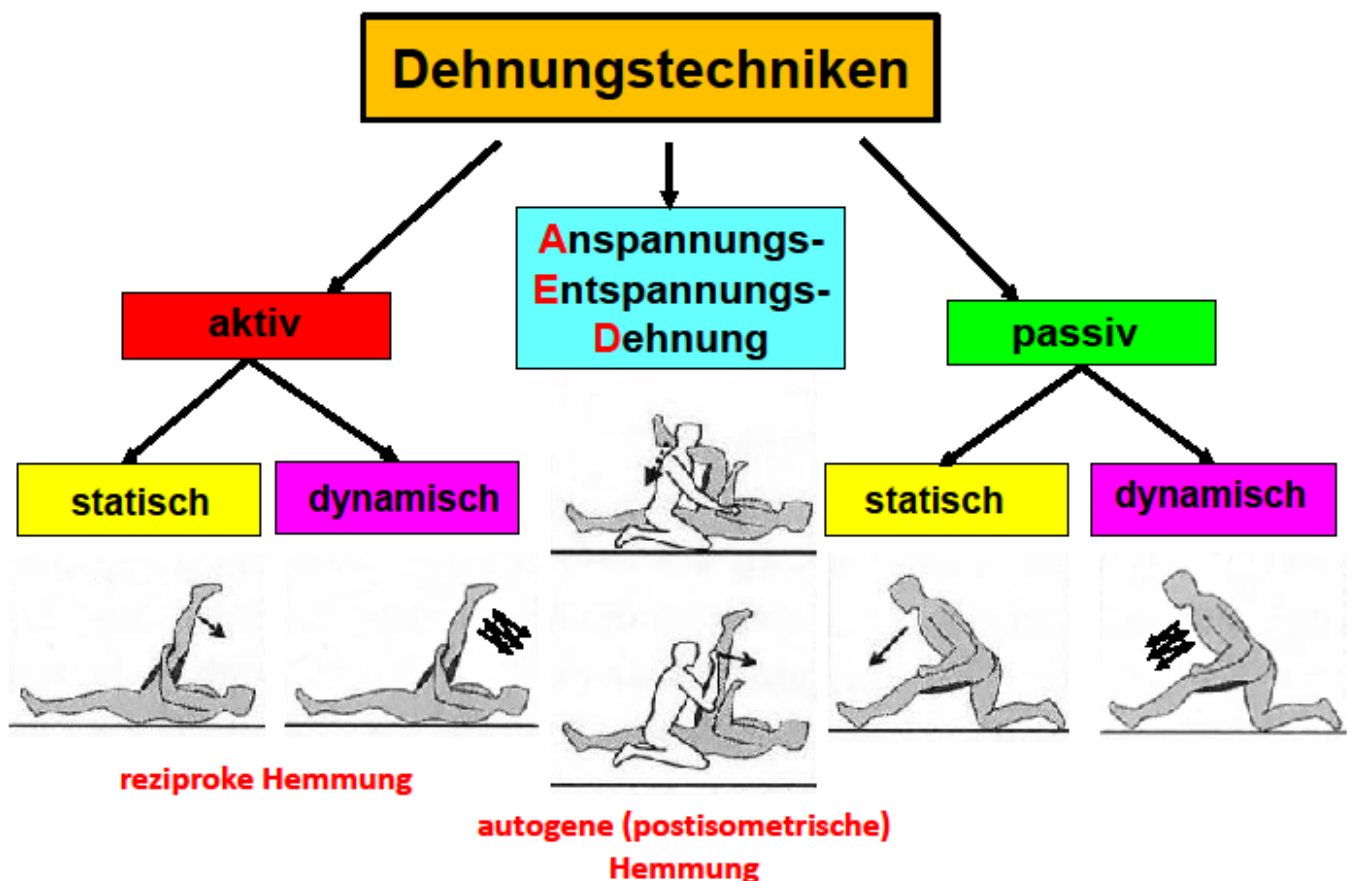
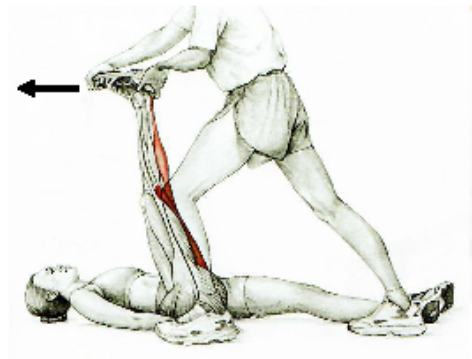


Definitionen

- **Beweglichkeit**
= maximal mögliches Bewegungsausmaß eines Gelenks
- **Agonist**
= zu dehnender Muskel
- **Antagonist**
= Gegenspieler des zu dehnenden Muskels
- **Dehnschwelle**
= erstes subjektives Spüren des Dehnreizes
- **Dehnungsspannung**
= passiver Widerstand des Muskels (Titin) gegen eine dehnende Kraft
- **Dehngrenze**
= maximal willkürliche Dehnstellung des Muskels
(mit intensivem Spannungsgefühl)



Anwendung der Dehntechniken

Funktion	Dehntechnik	Durchführung
Aufwärmen (Vordehnen)	- aktiv-dynamisch - passiv-dynamisch - passiv-statisch	ein- oder zweimaliges, kurzes Dehnen (ca. 10 Sek)
Erhaltung der Beweglichkeit	- aktiv-dynamisch - passiv-statisch - passiv-dynamisch	ein bis drei Serien von mäßiger Dauer (20-40 Sek)
Verbesserung der Beweglichkeit (Stretch-Training)	alle Techniken (incl. AED) bis fast zur Dehngrenze	mehrere Serien (max. 60 Sek)
Entspannungsdehnung nach dem Training (Nachdehnen)	- aktiv-dynamisch - passiv-dynamisch	ein- oder zweimaliges kurzes Dehnen (10 – max. 60 Sek)

Stretchtraining

bewirkt langfristig:

- Verbesserung der **Beweglichkeit**
- Verbesserung der **Muskeldurchblutung**
- Verstärkung des **Bindegewebes** (Faszien)
- Vorbeugung von **Muskelverletzungen** (KLEE)
- Erhöhung von **Maximal- und Schnellkraft**
- Erhöhung der **Kraftzunahme** beim Krafttraining (Westcott)

