

Was ist Stretching?

Stretching von *to stretch* heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend *statisch* gedehnt. *Statisch* bedeutet, daß die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Des weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Stretching beim Sport ist sinnvoll, nicht aber vor einem Wettkampf

Die besten Stretching-Übungen

<p>für die Hals- und Nackenmuskulatur (Kapuzenmuskel - m. trapezius)</p> 	<p>für die hintere Oberarmmuskulatur (dreiköpfiger Armstrecker - m. triceps brachii)</p> 
<p>Brust- und Schultermuskulatur (großer Brustmuskel - m. pectoralis major)</p> 	<p>Unterarmmuskulatur</p> 
<p>Seitliche Rumpfmuskulatur</p>	<p>Rückenmuskulatur (langen Rückenstrecker - m. latissimus dorsi)</p>



Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel - m. gluteus maximus)



Hintere Oberschenkelmuskulatur
(zweiköpfiger Schenkelbeuger - m. biceps femoris)



Hintere Oberschenkelmuskulatur
(zweiköpfiger Schenkelbeuger - m. biceps femoris)



Vordere Oberschenkelmuskulatur
(vierköpfiger Schenkelstrecker - m. quadriceps)



Beinmuskulatur
(große Schenkelanzieher - m. adductor magnus)



Wadenmuskulatur
(Zwillingswadenmuskel - m. gastrocnemius)

