

Wie wird die Wirkung bzw. Funktion des Stretchings begründet?

- Muskuläre Verkürzungen führen zu muskulären Dysbalancen. Stretching möchte das muskuläre Gleichgewicht wiederherstellen.
- Etliche Muskeln neigen durch ihre Muskelfaserstruktur und aufgrund ihrer Funktion (z. B. Rumpfstabilisation), wenn sie nicht regelmäßig gedehnt werden, eher zum Verkürzen als andere Muskeln. Ein verkürzter Muskel begünstigt die Entstehung von Muskelverletzungen. Das Stretching möchte diese Verletzungsgefahr durch sinnvolle Dehnungen reduzieren.
- Ruckartige Bewegungen führen zu unelastischen Muskeln. Dabei verhindert eine reflektorische Kontraktion des Muskels das Zerreißen von Muskelfasern und eine Schädigung des zugeordneten Gelenks. Bei sanften Dehnübungen (hier: Bilder) wird die Schutzreaktion überflüssig, weil kein Dehnreflex ausgelöst wird. Die Muskulatur kann deswegen im entspannten Zustand wirkungsvoll gedehnt werden.
- Dehnübungen verringern die Muskelspannung und fördern die Muskelkoordination.