

## „Stretching gehört unbedingt zu jedem Aufwärmprogramm“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:34 Uhr -

---



## „Stretching gehört unbedingt zu jedem Aufwärmprogramm“

Dies hat man vor Jahren angenommen, doch mittlerweile weiß man aufgrund zahlreicher Studien, dass zum einen der Muskel an Leistung verliert wenn man ihn vor dem Training dehnt, und zum anderen ist es schädlich einen kalten Muskel zu dehnen. Es ist eher ratsam den Muskel NACH dem Training zu dehnen. Auch konnte man belegen dass Stretching vor dem Training keine Verletzungsprophylaxe ist. An Studien mit Sportlern, die normalerweise Dehnübungen machen und anderen, die niemals dehnen, konnte man belegen, dass die “Nichtdehner” sich nicht öfters oder weniger verletzen.