

KLAUS WIEMANN

**Beeinflussung muskulärer Parameter durch ein zehnwöchiges
Dehnungstraining
(*The influence of ten-week stretching programm on muscle parameters*)**

In: Sportwissenschaft 21 (1991) 3, S. 295-306

Zusammenfassung

Eine Gruppe von 25 Vpn führte ein zehnwöchiges Dehnungstraining (statisches Stretching) der ischiokruralen Muskeln durch. Nach der Trainingsperiode waren Dehnungsfähigkeit, Belastungsfähigkeit und - bei den weiblichen Vpn - Maximalkraft und Ruhespannung signifikant erhöht sowie - bei den männlichen Vpn - die Reflexaktivität signifikant herabgesetzt. Das Training zeigte in der gewählten Dimensionierung keinen Einfluß auf die Muskellänge.

Vollständiger Text: <http://www.biowiss-sport.de/Langzeitdehn.pdf>

Abstract

A group of 25 subjects participated in a ten-week stretching program of the ischiocrural muscles (static stretching). Following the training period stretching ability and load capacity were significantly increased. In female subjects, maximal strength and resting tension were significantly increased and, in male subjects, a significant decrease of the reflex activity was found. No influence on the muscle length by the selected dimensioning of training could be detected.