

Dehnen und Beweglichkeitstraining im Sport

Gerd Thienes und Stephan Schiemann

Literatur

- Afonso, J., Andrade, R., Rocha-Rodrigues, S., Nakamura, F.Y., Sarmiento, H., Freitas, S., et al. (2024). What We Do Not Know About Stretching in Healthy Athletes: A Scoping Review with Evidence Gap Map from 300 Trials. *Sports Medicine*, 54, 1517-1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02002-7>
- Arndt, L. & Petko, A. (2017). Animal Moves: Beweglich wie ein Tier. *Sport Praxis*, 58 (3/4), 35–36.
- Behm, D. G., Kay, A. D., Trajano, G. S., & Blazevich, A. J. (2021). Mechanisms Underlying Performance Impairments Following Prolonged Static Stretching Without a Comprehensive Warm-Up. *Eur J Appl Physiol*, 121 (1), 67–94.
- Chen, C.-H., Nosaka, K., Chen, H.-L., Lin, M.-J., Tseng, K.-W., & Chen, T.C. (2011). Effects of flexibility training on eccentric exercise-induced muscle damage. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43 (3), 491–500.
- Glück, S., Schwarz, M., Hoffmann, U. & Wydra, G. (2002). Bewegungsreichweite, Zugkraft und Muskelaktivität bei eigen- bzw. fremdregulierter Dehnung. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 53 (3), 66-71.
- Kay, A. D., & Blazevich, A. J. (2012). Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44 (1), 154-164.
- Klee, A. & Wiemann, K. (2012). Dehnen. *Training der Beweglichkeit* (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Klee, A. (2006). Zur Wirkung des Dehnungstrainings als Verletzungsprophylaxe. *Sportwissenschaft*, 36 (1), 23-38.
- Kubo, K., Kanehisa, H. & Fukunaga, T. (2002). Effects of resistance and stretching training programmes on the viscoelastic properties of human tendon structures in vivo. *Journal of Physiology*, 538 (1), 219-226.
- Langevin, H. M. (2021). Fascia mobility, proprioception, and myofascial pain. *Life*, 11(7), 668.
- Remmert, H. (2020). Beweglichkeitstraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 323-344). Berlin: Springer Spektrum.
- Schiemann, S. & Pargäzti, J. (2016). Beweglichkeitstraining im Schulsport. In G. Thienes & M. Baschta (Hrsg.), *Training im Schulsport* (S. 116-138) *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt, A., Kamp, S. & Thienes, G. (2016). Beweglichkeit trainieren: in den schulsportrelevanten Entwicklungsphasen. In G. Thienes, & M. Baschta (Hrsg.), *Training im Schulsport*. (S. 222–242) *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Statista. (2018, Mai 7). Nutzen/nutzten Sie im Fitnessstudio regelmäßig die Trainingsberatung? [Graph]. <https://de.statista.com/prognosen/857872/umfrage-in-deutschland-zur-nutzung-der-trainingsberatung-im-fitnessstudio>. Zugegriffen: 4. März 2024 /
- Thienes, G. (2000). *Beweglichkeitstraining*. München: blv-Verlag.
- Thienes, G. (2022). Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit. Handbuch Sport und Sportwissenschaft*. Band 2. (S. 885–908). Berlin: Springer. doi.org/10.1007/978-3-662-53410-6.
- Thienes, G. & Kamp, S. (2013). Dehnen und beweglich werden im Sportunterricht. In H. Lange & M. Baschta (Hrsg.), *Fitness im Schulsport* (S. 107-121). Aachen: Meyer, & Meyer.
- Weppeler, C. H., & Magnusson, S. P. (2010). Increasing muscle extensibility: a matter of increasing length or modifying sensation? *Physical therapy*, 90 (3), 438-449.