



Theorie behind length and strength

There are various forms of stretching. The most common form we apply with the MSA Strap is Resistance stretching.

- **Ballistic stretching** > bouncing stretches/ federnde Bewegungen > *Warm up.*
- **Dynamic stretching** > slow, big movements/ langsame, grosse Bewegungen > *Sun Salutation.*
- **Static passive** > holding a position with support/ eine Position unterstützt halten > *Yoga.*
- **Static active** > holding a position using opposite muscle/ Position halten und gegenüberliegende Muskeln einsetzen. > *Yoga*
- **PNF/ Proprioceptive neuromuscular facilitation** > involves isometric contractions and passive stretching/ beinhaltet eine isometrische Kontraktion mit einer passiven Dehnung > *Physiotherapie.*
- **Resistance stretching** > Slow, controlled eccentric lengthening against resistance/ Langsame, kontrollierte exzentrische Verlängerung gegen Widerstand. > *MSA*

Good to know

Stretching is sometimes good- under certain conditions. Depending on the type of stretching it can decrease performance, and strength but also increase it and prevent injury. Stretch tolerance is also affected by neurological and psychological factors. When we stretch we also affect neural and fascial structures. To be able to breath with ease (Autonom nervous system) and create "release" is key.

Dehnen ist unter bestimmten Bedingungen gut. Abhängig von der Art der Dehnung, beeinflusst es die Leistung und Kraft, kann diese aber auch erhöhen und Verletzungen verhindern. Die Dehnungstoleranz ist auch durch neurologischen und psychologischen Faktoren beeinflusst. Beim Dehnen beeinflussen wir immer auch Neuronale und Fasziale Strukturen. Durchgehend atmen zu können (vegetatives Nerven System) und eine Loslösen zu schaffen, ist Schlüssel.

