

Types of Stretching

MassageNerd.com

n c e a n a t b p s t s h t a n e p i i d a n a h e s e n i t m t o e y n g
o y p c e i l o p r t c e i t s t i r t a r r a i n c r m n t c h i i p n c
i n t t r i p r c i e c d c a a i e a o t t c t i m r t i r t o t e e i c h
t n i i l r e r t s e o p t a t c n i t c p t o s e i l c f a n i o h r p s
a i i a v s i t l i s t a r c p u i s r o o c n f l v i d c a n i c t s i o
t a i e c t c n n b c p t d l n i i s s v f r e n f r g l n h p t t i s o t
i a e t s t l e i a e b r o c r t s o a s v i i r c n e o o c e o o i a c e
l i a c c n n p n s t v t a c t i v e a s s i s t i v e i i r m y e r i r o
i t i d s h n o s a p n i s y i t r d c c u a t n e a o p t n o m s i o a r
c r i o i a i t a r e p o s o a r y o t s a r n e s e r s c i e v c o c c t
a r a a e n a r t n a t i i s n n t c i r i i t m c b d h a u o o t i c b v
f g s g u t v s r i g t i s t a r d n v t i t s s g e c i r i r g d p a s t
r c t b b e a i n o a t c t m i p r s e a n c o i t s c c t o r p m l u h i
a c i s s a t c s c n t p i i a b a n t c s t r a c a y c n n p p l t s i c
l r o a e o b a s d c t c v t s i i t e r n a l t e o t i o t e i a t o i t
u t e n a a t t c i b c l e e i r o h l o e o s c a t a i c t s c e c r a i
c o n t r a c t r e l a x a n t a g o n i s t c o n t r a c t i l e h s r o
s t a v t o a c i s o i o i i s o t o n i c e c c e n t r i c e v r i p r c
u r n i t i s s n c o p l n s r i i i e t l r e h i r v c r c t e r p g o e
m s i a e e c s e e o i t v s s v e v e a s a i e t n x i t a a c c s a i s
o o e i h a i a s t e c i s b l u i r s t b a c p t y o i e a c c t v t n i
r s a n r m s t a i o r u n a t t c a e s i t i o n o l t m m i s s n t v e
u s s i o e a t l t i r e s i c o t i a t p v i e r o i t o s b a t r o o i
e o l r t t c r c i f u n m a r n i c o e i n r s r p v c s s e s c i o a r
n i e t n l c n o t r y n s i a b a i i a t c y t t i i c i r i r i a t v i
e e m n n c t i c t i r i h t s o v i l i o c o a t e a c v d g r t i r c i
v o r c v r c r r l c c o s i y s s c a e c r a e i i n r e h t o i u n e n
i r e n s o l c i n t a r i r i e r c a c c b d i r i t o e r a t c n r a s
t s i s m o i s c t n i e c s m l a n x n i a e c o i i a n p i o t e i f o
p i c r c t i c s e c x s a t r t t m e i e n o n s u i e y o e i v r u t s
e c v n c n o i i n o r r e i n e a i r t m i c l l i i i s c s e i a m c s
c e c c l a d a t t c r r o a i i c a n i e a r a r e i r a t s o n a p r h
o o a c o r u c r t a e v c t c t d l n o r a s a t a v v a i e t s v t t e
i c t s t i c c i a l i c c n c t r n a s a c t i t c t n i t v o e v e t t
r e c s r t o r a l a s t i s e s n l n l y n n i t t e m n s s n a t r i c
p t c o s i e n o i a t e p o c t s r l i t o s s x i v e a s r e t s e s t
o t e i i s s c l t v s n e t c a a o n i l s a t i c e c t i a t r t c s v
r p c c c a s t s o t i i n n n i o t c t s o s m i y a e o e c n a o t g i
p i y a c i c s o f a r v c i o i o c f n s a s e e c n d r i t c t a t t a

Active
Active Isolated Stretching
Ballistic
Dynamic
Isotonic Concentric
Passive
Reciprocal Inhibition
Static

Active Assistive
Assistive
Contract Relax Antagonist Contract
Isometric Contraction
Isotonic Eccentric
Proprioceptive Neuromuscular Facilitation
Spray and Stretch