



Stretching und Beweglichkeit

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

Stretching gewinnt in der aktuellen sportwissenschaftlichen Diskussion um die Faszien und deren Trainingsbeeinflussung an Präsenz. Bisher kritisch betrachtete Methoden und Techniken der Muskeldehnung stehen als „myofascial stretches“ im Mittelpunkt eines unglaublich großen Interesses. Wie gut, dass Karin Albrecht, Bewegungspädagogin, und Stephan Meyer, Physiotherapeut, sich mit einer überarbeiteten Ausgabe erneut dem Thema Stretching und Beweglichkeit widmen.

Damit geben sie Bewegungslehrenden und Trainern ein Fachbuch an die Hand, das weit über den myofaszialen Zusammenhang hinaus viele Fragen zur Methodik und Anwendung von Dehntechniken im Gesundheits-, Fitness- und Freizeitsport detailliert beantwortet.

Im ersten, dem theoretischen Teil des Buchs, definieren die Autoren zunächst den Begriff Beweglichkeit im funktionsmotorischen Kontext, wobei sie zwischen alltagsmotorischen und sportartspezifischen Anforderungen an die Beweglichkeit unterscheiden. Diese Differenzierung ist für die Wahl der Dehntechniken und das praktische Üben von Bedeutung. Es folgt eine Grundlagendarstellung der Muskelphysiologie, der Struktur und Aufgaben des Bindegewebes der Muskulatur und der neuromuskulären Bewegungssteuerung. Dieses Basiswissen wird in der theoretischen Auseinandersetzung mit Dehnen in Betracht gezogen. Nur wenn nach Autorenansicht alle Körperfunktionssysteme und die physischen, emotionalen und mentalen Einflussgrößen auf die Längenveränderung der Muskeln beachtet werden, bildet sich das voraussetzende Wissen für ein nach ganzheitlichem und gesundheitsorientiertem Verständnis anwendbares Stretching mit dem Ziel der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. So werden im Kapitel „Dehnen“ des theoretischen Teils alle relevanten Aspekte des Dehnens erläutert, wie zum Beispiel: der lange Anpassungsprozess des Bindegewebes an die neue Längenanforderung, der Umgang mit bereits hypermobilen Strukturen, Vor-, Zwischen- und Nachdehnen beim Sport, Stretchtraining, Dehnreize, Vor- und Nachteile verschiedener Dehntechniken und vieles mehr. Neu in dieser Ausgabe ist die Antwort auf die häufig gestell-

te Frage, ob durch gezielte Dehnreize auch eine muskuläre Kraftverbesserung erreicht werden kann.

Der zweite Buchteil behandelt in zwei Kapiteln praktische Grundlagen des Dehnens. Für effektives Dehnen sind Technik und Sicherheit Voraussetzung. Um Beugebelastungen der Wirbelsäule während des Dehnens zu vermeiden, sind die die physiologische Haltung der Wirbelsäule ansteuernden Becken- und Handpositionen in den jeweiligen Übungspositionen von entscheidender Bedeutung. Des Weiteren gehen die Autoren auch auf die Atmung beim Dehnen, auf den Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln sowie auf Verletzungsprävention, Intensität, Schmerzempfindung und auf die Methodik empfohlener Dehntechniken ein. Im Kapitel „Dehnanwendungen im Training“ bekommen das Vor- und Nachdehnen und das Stretchtraining als Beweglichkeitstraining hinsichtlich Pflichtdehnbereiche und Ausführung besondere Aufmerksamkeit.

Der dritte Teil „Die Übungen“ ist mit 78 Seiten der umfangreichste und in drei Kapitel gegliedert. Alle Übungen sind kurz, aber funktionell, präzise hinsichtlich der Zielmuskeln, Übungszeit, Intensität und Übungsvarianten mit Hinweisen zur Vermeidung von Belastungen der Bänder und Gelenkkapseln, beschrieben. Ausgangsstellungen, Bewegungsablauf und



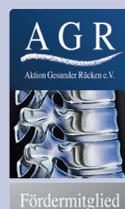
Karin Albrecht, Stephan Meyer:
Stretching und Beweglichkeit –
Das neue Expertenhandbuch
3., überarbeitete Auflage
152 Seiten, 367 Abbildungen, Broschur
Format 15 x 22,5 cm
Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2015
Preis 29,99 € (D), 30,90 € (A), 42,00 SFR (CH)
ISBN 978-3-8304-7861-4

Endpositionen werden durch Fotos und Zeichnungen nachvollziehbar veranschaulicht. An der Dehnung beteiligte Muskelketten und Gelenke sind zusätzlich markiert.

Ein praxisnahes Fachbuch, das all jenen zu empfehlen ist, die sich tiefgründig mit Stretching beschäftigen und für die die Förderung der Beweglichkeit ein selbstverständlicher Teil einer ganzheitlichen Haltungs- und Bewegungsarbeit ist. Das Einzige was dem Buch fehlt, ist ein Stichwortverzeichnis. Dann wäre es für Experten auch ein Nachschlagewerk.

Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
✉ Publikationen@CMKopelsky.de
🌐 www.CMKopelsky.de



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Stretching und Beweglichkeit“. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Vorteil
für
Fördermitglieder