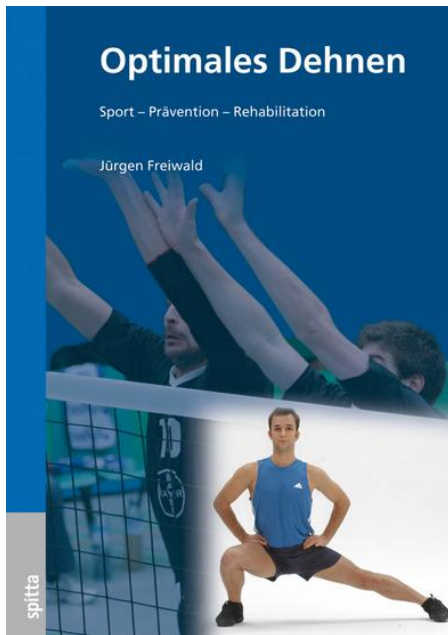


Wer hat nicht schon gemeckert, wenn in der Athletik Dehnen auf dem Programm stand? Dehnen, sagen die Trainer, ist wichtig. Denn dank beweglicher Schultern durch gezieltes Dehnen kann man beispielsweise beim Kraulen den Arm viel weiter



vorne eintauchen als ein ungedehnter Sportler.

Dehnen ist also gut. Ist es auch direkt vor dem Start beim Wettkampf gut? Nein, sagen da die Wissenschaftler heute. Oder jein, denn je nachdem, ob Schnellkraft oder Ausdauer gefragt sind, fällt die Antwort anders aus. Wem Schnellkraft und Spritzigkeit im Wettkampf abverlangt werden, der sollte sich besser „konventionell“ aufwärmen und nicht dehnen. Das Dehnen in diesen Fällen hat laut wissenschaftlichen Erhebungen sogar negative Auswirkungen auf die Leistung.

Das und vieles mehr über optimales Dehnen erfährt

der Leser des gleichnamigen Buches von Jürgen Freiwald. Prof. Dr. Jürgen Freiwald leitet den Arbeitsbereich Bewegungswissenschaften der sportwissenschaftlichen Fakultät an der Bergischen Universität Wuppertal sowie das Forschungszentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung (FLT). In dieser Funktion betreut er viele Hochleistungssportler. Der Autor geht das Dehnen zwar wissenschaftlich an, hat aber auch praktische Erfahrungen und Beispiele. Er zeigt im Buch unter anderem auf, wie sich Dehnprogramme in den Trainingsplan einbauen lassen, warum Dehnen den Muskelkater unter Umständen noch verstärken kann, wann Auslaufen oder Warmlaufen besser sind als Dehnen. „Optimales Dehnen“ hat einen breiten, recht wissenschaftlich anmutenden Textteil, gibt aber auch viele praktische Tipps (auch mit Fotos zu Übungen) und erklärt viel über das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Knochenapparat. Keine leichte Lektüre, kein Trainingshandbuch mit bunten Bilderchen sondern ein wissenschaftlich fundiertes Werk, das Sportlern und Trainern weiter helfen kann. Nicht zuletzt auch dann, wenn eine Verletzung durch Dehnübungen positiv beeinflusst werden soll.

ivo

„Optimales Dehnen“, Jürgen Freiwald, spitta Verlag Balingen

ISBN 978-3-938509-19-7

34,80 EUR