



"Optimales Dehnen" von Prof. Jürgen Freiwald

Sich "dehnen und strecken" kennt wohl jeder. Doch was steckt dahinter? Wie sind die Begrifflichkeiten? Und wie macht man es richtig? Prof. Jürgen Freiwald hat mit seinem Buch „Optimales Dehnen“, das nun in einer dritten und völlig überarbeiteten Auflage vorliegt, Antworten sowohl für die Fachwelt als auch für Sportler gegeben.

Wenn man selbst zwei Jahrzehnte im Laufsport teilgenommen hat, dann weiß man, wovon man redet. Frei nach dem Motto "höher – schneller – weiter" habe auch ich, wie vermutlich viele andere, etliche Anfangsfehler begangen. So bin ich anfangs auch einfach drauflosgelaufen, ohne mich auf den Lauf vorzubereiten oder mehr oder weniger an- oder abschließende Dehn-Übungen zu machen. Das zu erwartende Ergebnis mit eintretenden Zerrungen oder zumindest einem ordentlichen Muskelkater hatte damit auch mich getroffen.

Heute weiß ich es besser und versuche dies im Verein als Übungsleiter zu vermitteln, wie man es richtig oder zumindest besser anstellen sollte.

Eine gute Hilfestellung kann dazu das Buch "Optimales Dehnen" von Prof. Jürgen Freiwald geben. Schon der Titel des Buchs macht neugierig auf die Dinge, die nicht nur Sportler ständig begleiten, jedoch auch gerne mal vernachlässigt werden.

Bereits das sehr ausführlich untergliederte Inhaltsverzeichnis erinnert eher an ein Kompendium für Physiotherapie und macht deutlich, dass es in diesem Buch um weit mehr als eine Beschreibung um das richtige Dehnen geht. Wer hier ein einfaches Anleitungsbuch für Dehnübungen erwartet, wird sich schnell überfordert fühlen. Doch dieses Inhaltsverzeichnis weckt auch die Neugierde. Schnell sind die ersten Seiten gelesen, wobei die Vielzahl der Fachbegriffe ausführlich erklärt werden. Dabei ist es dem Verfasser gelungen, sich mit den Beschreibungen sowohl gegenüber der Fachwelt als auch für Laien verständlich auszudrücken. Die im Buch ebenso enthaltenen und eher für Spezialisten wichtigen und interessanten Beschreibungen und Erklärungen können von Hobbysportlern bedenkenlos überlesen werden. Übrig bleibt immer noch eine Vielzahl von Informationen, die auch für einen eher fachfremden Personenkreis von großem Interesse sein dürften. Sehr sorgfältig getroffene Unterscheidungen zwischen unterschiedlichen Altersgruppen, sportlichen Aktivitäten sowie Vorbelastungen oder -erkrankungen prägen durchgehend und sehr nachvollziehbar die jeweiligen Beschreibungen. Auch hier finden sich wieder sehr tiefgehende Formulierungen, die zwar den Laien schnell überfordern, aber dennoch sehr verständlich dargelegt sind.

Ganz bewusst findet man in dem Buch auch keine Norm-, sondern Orientierungswerte. An wissenschaftlich fundierten Werten für Sportler und Nichtsportler, jungen und alten Menschen, Unterscheidungen für Frauen und Männer sowie erkrankten und verletzten Menschen

wird nach wie vor geforscht und gearbeitet, sodass die im Buch genannten Orientierungswerte genügen müssen. Dies lässt zugleich die Annahme zu, dass auch die vorliegende dritte sowie vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage von Prof. Jürgen Freiwald nicht die letzte ihrer Art sein dürfte.

Zu Vorurteilen und Legenden in Bezug auf das Dehnen befasst sich das Buch ab der zweiten Hälfte, bevor auf die biomechanischen Aspekte und Messungen der Beweglichkeit eingegangen wird. Danach – wir befinden uns nun bereits im letzten Drittel des Buchs – befasst sich Prof. Jürgen Freiwald mit Methoden zum Dehnen sowie einer Trainingsplanung und Planungen von Dehn-Programmen.

Das Buch endet mit einem Praxisteil zum Training der Beweglichkeit, wobei exakte Durchführungshinweise beschrieben werden.

Prof. Jürgen Freiwald hat mit seiner dritten Auflage zum "Optimalen Dehnen" einen sehr ausführlichen und informativen Ratgeber geschaffen, der nicht nur für die Fachwelt, sondern auch für sportlich aktive Menschen und darüber hinaus von großem Interesse und Nutzen sein dürfte.

Peter Anders (<https://laufergebnis.de>)

"Optimales Dehnen" von Prof. Jürgen Freiwald,
3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage,

Spitta GmbH, Ammonitenstraße 1, D-72336 Balingen
ISBN 978-3-941964-71-6