

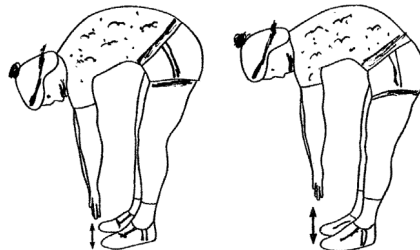


**Michael Meurer**

ist Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Fragen der Leser und Erwähnenswertem des Autors gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

konträre Auffassungen (gehört) habt, lasst es mich wissen und wir versuchen, dies im Dialog zu klären.

Zum Auftakt ein "gefühlter" Unterschied in der Definition: Dehnen meint ganz allgemein das Auseinanderziehen von Muskeln, während Stretching das Dehnen in einem klar beschriebenen funktionellen Zusammenhang mit einer bestimmten Art der Durchführung beschreibt. Schon "Turnvater" F. L. JAHN empfahl Dehnübungen u.a. mit dem Ziel der Beweglichmachung im Kontext allgemeiner körperlicher Ertüchtigung – und Ihr kennt sicherlich alle diese Übung: mit beiden Beinen parallel geschlossen stehen und wippend, federnd die Fingerspitzen zum Boden bewegen.



Die JAHN'sche Dehnübung [1] verdeutlicht, wie Ihr Euch ein eigenes Bild machen könnt: Stellt Euch hin, beugt Euch nach vorne so weit wie es leicht geht und merkt Euch den Abstand der Fingerspitzen zum Boden; federt mehrere Male nach unten (trotz alledem **nicht** über die Schmerzgrenze hinweg!), macht eine kleine Pause und beugt Euch nochmals nach vorne. Kommt Ihr weniger weit nach unten? In der Regel ist das so – aber warum? Die Muskulatur hat einen Hemmfaktor eingebaut, um eine Überdehnung, gar Zerreißen zu verhindern. Der Muskel denkt sich: "Hoppla, hier wird's gefährlich, Gegenspannung aufbauen!"

Später in der P. H. LING'schen Gymnastik und der damit in Zusammenhang stehenden PNF-Methode (= propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) sind die Grundideen der Stretching-Methode aus der Physiotherapie heraus entstanden und für den Sport "entdeckt" worden. Bob ANDERSEN (einer der ersten Stretching-Autoren), Sven-A. SÖLVEBORN (sportartspezifische Stretching Tipps – mein Lieb-

lingsbuch! [2]) und Karl-Peter KNEBEL waren die Vorreiter der Methode. Aber auch der LANDESPORTBUND NRW hat sich in einer Übersicht über die empfehlenswerten und weniger geeigneten Übungen (mit präzisen Durchführungshinweisen und verständlichen Erklärungszusammenhängen) zu diesem Thema auseinandergesetzt [3].

Körperliche Fitness setzt sich aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit zusammen. Stretching hat immer das Ziel, die Einheit Gelenk-Muskulatur-Sehne in ihrer Bewegung zu optimieren, denn Muskulatur, die beansprucht bzw. trainiert wird, neigt dazu, sich zu verkürzen. Das zu berücksichtigen ist wichtig, denn Dehnen ist immer nur bei einseitiger Beanspruchung notwendig! Bei T'ai Chi, Yoga, Eutonie, Feldenkrais und ähnlichen Bewegungssystemen redet kein Mensch von anschließendem Dehnen, weil die Bewegung an und für sich den ganzen Körper gleichmäßig anspricht bzw. belastet.

Die von mir favorisierte CHRIS-Stretching-Methode [4] nutzt einen anderen Muskelreflex aus: nämlich den, sich nach einer Kontraktionsphase zu entspannen. Diese Zeitspanne wird genutzt, den Muskel zu dehnen, bzw. die Dehnung weiter voran zu treiben. – Ken, zeig mal!



Geht in die Schrittstellung. Stellt das vordere, zu dehnende Bein auf die Ferse (oder auf eine Erhöhung), geht dann in die Vorspannung (d.h.: in dieser Position ist die Beinrückseite schon gedehnt), presst anschließend für 8-10 Sekunden die Ferse auf den Boden, und entspannt kurz in dieser Position. Dehnt dann noch einmal weiter, in dem sich der Oberkörper mit dem Bauchnabel voran in Richtung Oberschenkel bewegt.

Danke, Ken. – Und hier noch einige Varianten zur Dehnung der Beinrückseite z.B. nach einem Lauf, nach längerem Sitzen auf dem Bürostuhl oder nach einer Autofahrt. Auch wenn die CHRIS-Methode nicht immer übertragbar zu sein scheint (wo muss ich anspannen, um für den Muskel, den ich stretchen will, die Vorspannung aufzubauen?), dehnt einfach so, wie ihr es versteht. Achtet aber immer auf das Kor-

Hallo liebe Mäners!

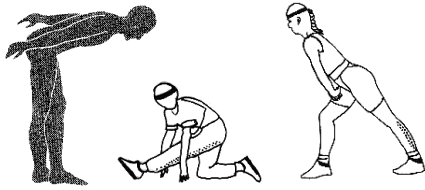
Na, wie geht es Euch? Der Sommer ist bald definitiv zu Ende, der Herbst startet nicht nur kalendarisch durch. Bei mir trudeln schon seit geraumer Zeit die Winterreisekataloge ein und fordern wieder auf, Zeiten und Örtlichkeiten zu überlegen, um sich aktiv oder passiv zu erholen. Natürlich, ich vergesse nicht all diejenigen, die den Begriff "Urlaub" nur im Gegensatz zu "Arbeit" genießen können – in besonderem Maße übrigens bei der männlichen Spezies ausgeprägt. Oder diejenigen, die Zeit, aber kein Geld haben, um Freizeitaktivitäten überhaupt planen zu können. Für alle ist es dennoch wichtig, etwas für sich zu tun! Gibt es da etwas zu berücksichtigen? Na klar! Und schon sind wir beim angekündigten Thema „Dehnen und Stretching“, aber ...

## Wat soll dat sinn ? Stretching ???

2.940.000 weltweit bzw. 75.000 deutschsprachige Einträge habe ich via Suchmaschine unter "Stretching" gefunden. Das bedeutet: "Stretching" ist ein geläufiger Begriff, zwar mit vielen ähnlichen Auffassungen und auch in einer sich teilweise heftig widersprechender Fachpresse, aber selbst Barbie und Ken tun es!!!

Auch bei diesem Thema gilt, wie immer: ich versuche, Euch meine Sichtweise plausibel zu machen, Ihr müsst entscheiden ob die Ausführungen nachvollziehbar sind. Wenn Ihr

rektiv: es muss – in diesen (!) Fällen – stets an der Beinrückseite ziehen, ohne wehzutun! Es sollen auf keinen Fall Schmerzen aufkommen, kein Mann muss sich durch Stretching-Programme quälen.



Ich wünsche Euch einen sturmfreien Herbst. Beim nächsten Mal gibt es ein paar Ergänzungen für die Beine, die Schultern und, nicht zu vergessen, die Arme! Ciao belli!

*Michael da Pottenhausen*

#### **Anmerkungen**

[1] Die Abbildungen fand ich bei [www.novafeel.de](http://www.novafeel.de) sowie bei [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

[2] CHRS: Contract (Anspannen) - Hold (Halten) - Relax (Entspannen) - Stretch (Dehnen)

[3] Sven-A. SÖLVEBORN: Stretching. München: Mosaik-Verlag 1997

[4] Vgl. das Buch "Wirbelsäulenschonung im Sport und Alltag" von HIMPAN, SABATH, TISCHBIER & MEURER, zu beziehen für 11,- € zzgl. VK beim Sportshop Friedrich, Alfredstr. 45, 47055 Duisburg, oder über [www.wir-im-sport.de](http://www.wir-im-sport.de)

**Schreibt**, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, [michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de](mailto:michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de). Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.