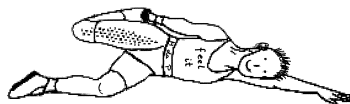
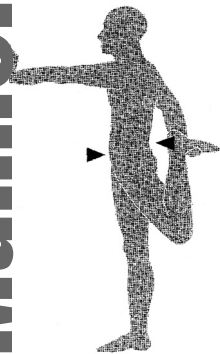




Michael Meurer

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.



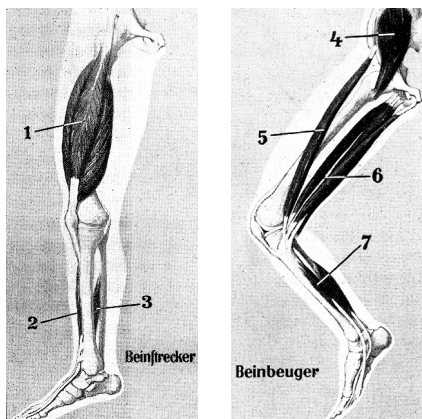
Dehnen im Stehen (links) und Liegen (oben)

Ich hatte versprochen, Euch zum Komplex *Stretching* zu informieren. Ecco la!

Wenn ich vom Dehnen der Beinvorderseite des Oberschenkels rede, dann ist wichtig zu wissen, dass es dabei nicht nur um den Muskel

geht, den wir sehen und fühlen können, wenn wir die Hand auf den Oberschenkel legen. Wir sollten dabei auch wissen, dass der

Oberschenkel aus vier „Köpfen“ (*quadriceps femoris*) und immer kleiner werdenden Funktionseinheiten besteht. Dies wiederum bedeutet: den großen Muskel dehnen, aber auch an die kleinen und kleinsten Einheiten, an die Myosin- und Actinfilamente denken.

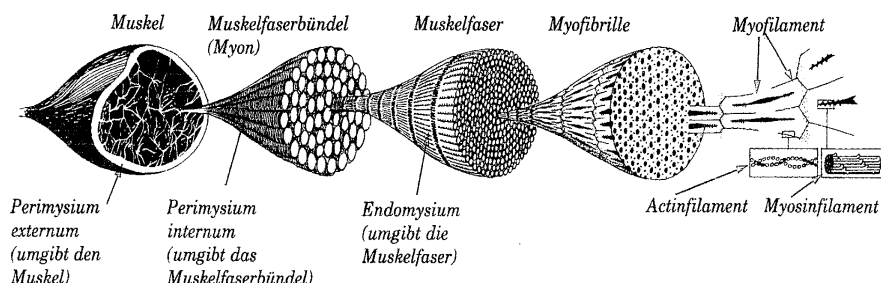


1. Viertköpfiger Streckmuskel. 2. Sehnstrecker. 3. Großsehnenstrecker. 4. Rindern-Darmbeinmüßel. 5. Schenkelmüßel. 6. Gruppe der Decker des Oberschenkels. 7. Sehnbeuger.

Dehnen bringt Segen - der Komplex „Stretching“

Hallo liebe Männers!

Na, wie geht es Euch? Bestens hoffe ich natürlich, und auf dass Ihr gut ins neue Jahr gekommen seid und das erste „Verbesserungsprojekt“ schon gestartet habt. Denn wenn Ihr das Heft in der Hand haltet, sind 8,5 Prozent des Jahres schon wieder vorbei! Die Zeit vergeht ja so was von schnell... Ich merke es immer daran, dass ich wieder etwas zum Thema Bewegung schreiben möchte und denke, ich habe noch sooooviel Zeit – und kaum ist der Gedanke gedacht, muss ich mich sputen. So geht es mir auch mit den Themen: dieses und jenes finde ich spannend, ich sammle und sortiere – und habe dennoch Baustellen, die zu bearbeiten sich lohnen würden. Und wie ist es bei Euch mit den Vorsätzen?



Perimysium externum (umgibt den Muskel)

Perimysium internum (umgibt das Muskelfaserbündel)

Endomysium (umgibt die Muskelfaser)

Actinfilament Myosinfilament

Der zweite Gedankengang: jeder Muskel geht über mehrere Gelenke und verbindet sie. Ein Teil des Oberschenkelmuskels setzt im Becken an, ein anderer endet unterhalb des Knies. Ich zeige Euch (links oben) zwei Varianten des Dehnens, eine im Stehen und eine im Liegen. Beide könnt Ihr nach sportlicher Belastung egal welcher Art – Laufen, Skifahren, Volleyball oder Tanzen – machen, aber auch wenn Ihr längere Zeit gesessen habt und Euch „steif“ fühlt. Die Füße stehen parallel nebeneinander, hüftbreit auseinander. Einen Fuß in die Hand nehmen und das Knie dahin zeigen lassen, wo der Fuß gerade noch gestanden hat. Bei den meisten reicht schon diese Haltung aus, um zu dehnen. Wollt Ihr stretchen (vgl.a. Ausgabe Oktober/November 2004), macht es folgendermaßen – bitteschön, Barbie:



Fuß in Richtung Po ziehen, und Ihr spürt die Dehnung an der Oberseite. Als nächstes drückt Ihr den Fuß vom Po weg, die Hand hält den Fuß aber fest. Jetzt spürt Ihr die Anspannung an der Vorderseite. Ohne den „Ort“ zu verlassen, Anspannung steigern, bis zehn zählen und entspannen – ohne die Position zu verändern. Und jetzt wieder dehnen und versuchen, die Ferse näher an den Po zu bringen. Gaanz vorsichtig! Atmen! Genießen!

Stellt Euch wieder auf beide Beine und spürt, ob es einen Unterschied gibt! Bestimmt! Und nun die andere Seite... Danke, Barbie.

Dieselbe Übung kann auch in der Seitlage auf dem Boden gemacht werden, so wie es die Zeichnung zeigt. Den Spür-Unterschied legt Ihr bei der Zwischenpause auf dem Rücken ein, wenn Ihr das rechte und linke Bein miteinander vergleicht.

So, jetzt bin auch ich fertig und brauche eine Stretching-Pause...

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen

Barbie fand ich bei www.novafeel.de, die Muskel-darstellungen gibt es bei Rolf Wihred, *Sport-Anatomie und Bewegungslehre* (Schattauer Verlag, 1984) und die Abbildungen zur Muskulatur wurden dem Buch *Sport und Körper* von Dr. Wilhelm Hagen (hg. v. Deutschen Hygienemuseum, 1925) entnommen.

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