



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.

latur meldete sich. „Aha“, dachte ich mir, das passt, ich wollte doch sowieso etwas zum Stretching der Arme und des Schultergürtels schreiben. Ecco la. Sowohl kräftigende als auch dehnende Übungen haben Auswirkungen auf die oberflächlichen Strukturen, etwa im Nackenbereich (Trapezmuskel), auf den Deltamuskel, den Bizeps und den Trizeps – also die Muskeln, die wir bei Bodybuildern im Schulter-Arm-Bereich so prägnant wahrnehmen. Doch auch die darunter liegenden Strukturen sind beteiligt und damit wichtig. Beispielsweise das Schulterblatt und der Schulterblattheber (ja, auch den gibt es!). Wenn ich bei den folgenden Übungen immer von Muskeln bzw. Muskelgruppen spreche, die nach dem ersten Eindruck gar keine Schultermuskeln sind, liegt das daran, dass das Schultergelenk nur sehr gering durch Knochenstrukturen fixiert wird; es ist das Gelenk im Körper mit der größten Beweglichkeit. Es wird durch Bänder, Sehnen und Muskeln gehalten! Und die wollen wir ja beeinflussen!

Aus Stretching-Sicht gibt es zwei Positionen, die sinnvoll sind und häufig benutzt werden. Ich beschreibe es



mal für den linken Arm: den Arm in Schulterhöhe heranzuführen, der rechte Arm fasst um den Ellbogen und zieht diesen an den Körper heran, und – wie immer – nur soweit, wie es noch angenehm ist. In dieser Position ver-

sucht der linke Arm sich zu entfernen, während der rechte es zu verhindern sucht, so dass eine Spannung entsteht. Als nächstes: Anspannen, Halten und weiteratmen, kurz entspannen, dabei in der gleichen Position verbleiben und dann nochmals den Arm ein bisschen näher heranziehen. Hier wird also wieder gestretcht. Ihr spürt es an der Oberarmrückseite und ein wenig in der linken Schulter. Macht das zwei, drei Mal, lasst dann beide Arme hängen und vergleicht: Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite? Ihr wisst, dass Veränderungsprozesse besser und klarer wahrgenommen werden können, wenn das Nervensystem eine Vergleichsmöglichkeit hat? Im Anschluss daran die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Eine weitere Variante des Stretchings zielt eher auf die

Vorderseite und damit direkt auf den Brustmuskel ab. Barbie, zeig doch bitte mal, wie es aussehen kann:

Den rechten Arm in Schulterhöhe an eine Wand oder einen Baum legen (wenn gerade keine Cola-Dosen in der Nähe sind), die Hand fixieren, während das rechte Bein in leichter Schrittstellung nach vorne gesetzt wird. Jetzt bewegt sich der Oberkörper von der Hand, von der Wand weg. Das



entscheidende Signal ist ein Ziehen im Brustmuskel, das ist der Muskel zwischen Schulter und Brustbein. Zu weit gedreht – also wenn der Arm zu hoch oder zu tief ist – tut es im Schultergelenk oder Rücken oder sonstwo weh. Dann als Korrektur die Hand versetzen und nochmals drehen, denn ziehen soll es ja nur im Brustmuskel! In der Dehnposition bleiben, atmen, bis zehn zählen, und wieder auflösen. Und wieder vergleichen zwischen rechts und links. Wenn Ihr das häufiger macht, kann das Gehirn die Unterschiede schneller verarbeiten und Ihr spürt die Wirksamkeit besser.

Das wären schon mal zwei Dehn- bzw. Stretching-Übungen. Es gibt noch eine weitere Übung, die das Schulterblatt ein wenig in den Mittelpunkt der Wahrnehmung rückt: Legt Euch auf den Rücken, die Beine Richtung Po angestellt, und führt einen Arm in die Senkrechte, so dass die Fingerspitzen zum Himmel bzw. zur Decke zeigen – für das Gehirn ist das übrigens vorne! Nebenbei: Wenn Ihr die Übung stehend macht und den Arm nach vorne ausstreckt, spürt Ihr das Gewicht des Armes als Folge der Schwerkraft viel deutlicher. Den Arm nun ein wenig hin und her pendeln lassen wie den Mast eines Segelbootes und dabei den wechselnden Auflageflächen des Schulterblattes auf dem Boden nachspüren – Innenseite, Außenseite, obere Kante, untere Spitze. Atmen nicht vergessen, und dabei beobachten, ob der Kopf mitrollt oder liegen bleibt. Spürt, wie der Arm der Schwerkraft widersteht – das tut er nicht, weil Muskeln bemüht werden, sondern weil das Skelett gut organisiert ist! Vergleicht, wenn Ihr den Arm wieder abgelegt habt, erneut die linke und die rechte Seite. Für mich ist das eine meiner *Hilf-mir-schnell*-Übungen, wenn ich zu lange am PC gehockt habe und völlig verspannt bin oder mich beim Unkrautjäten zu lange auf einen Arm gestützt habe. Ja, auch ich muss auf mich aufpassen! ☺

Ich wünsche Euch die Lust, Neues auszuprobieren! Und endlich einen schönen, warmen und dennoch nicht zu trockenen Sommer!

Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Barbie fand ich bei www.novafeel.de/fitness/stretching.htm, an der Zeichnung habe ich mich selbst versucht.

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 hier.