Albrecht / Meyer
Stretching und Beweglichkeit

Reading excerpt

Stretching und Beweglichkeit
of Albrecht / Meyer
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.narayana-verlag.com/b17770

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Vorwort

Seit der letzten, großen Überarbeitung des Expertenhandbuchs hat sich aus wissenschaftlicher Sicht nichts Großes verändert. Die Faktenlage ist seit Jahren klar, die Diskussionen weniger.

Was mich erstaunt, ist, dass in einigen Ländern der Nutzen von Dehnungen immer noch widersprüchlich diskutiert wird. Besonders die Behauptung, dass Dehnungen keine Wirkung erzeugen, ist Unsinn. Mir scheint es sehr schade, dass Trainer mit solchen Diskussionen Zeit verlieren, anstatt effiziente und sinnvolle Dehnübungen zu erlernen, um die Beweglichkeit der Teilnehmer zu erhalten oder zu verbessern.

Es ist offensichtlich, dass sich die Beweglichkeit verändert. Gute Beispiele dafür sind Tanz, Sport, Leistungssport. Die Beweglichkeit kann aber auch nachlassen, sich also verschlechtern, wenn nicht ausreichend gedehnt wird.

In dieselbe Richtung geht die auch meiner Überzeugung nach überbewertete Diskussion um die Muskeldurchblutung während einer statischen Dehnung. Auf welcher Grundlage wird diese Diskussion geführt? Doch nur auf einer einzigen Messung an einem einzigen Sportler, der nach einer großen Muskelermüdung 40 Sekunden statisch gedehnt hat. Die daraus entstandene Empfehlung, nach einer sportlichen Leistung nicht zu dehnen, ist falsch und unnötig.

Eher neu sind die Erkenntnisse, dass Dehnungen die Kraftverbesserung enorm steigern. Angestoßen hat dieses Thema Wayne Westcott, der dazu sehr erstaunliche und überzeugende Untersuchungen veröffentlicht hat. Die Studien wurden in Deutschland nachgemessen, mit den gleichen Resultaten und großer Begeisterung. Leider gibt es sehr wenig veröffentlichte Studien zum Thema. Ich habe die Untersuchungen von Westcott in einem Kapitel thematisiert und ich freue mich sehr, dass wir jetzt wissen, dass Dehnungen nicht nur beweglicher, sondern auch kräftiger machen.

Mein Anliegen ist wie eh und je die Praxis, denn wer seine Beweglichkeit erhalten oder verbessern will, der muss dehnen. Umfassende, kreative, präzise und sinnvolle Praxis steht mit diesem Buch allen Trainern und bewegten Physiotherapeuten zur Verfügung.

Viel Freude beim Lesen, beim Umsetzen, beim Dehnen.

Zürich, im September 2014 **Karin Albrecht**

aus: Albrecht u.a., Stretching und Beweglichkeit (ISBN 9783830478614) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Albrecht / Meyer

Stretching und Beweglichkeit

Das neue Expertenhandbuch

152 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com