

Anatomie der Beweglichkeit – vom Hobby- bis zum Leistungssportler

Wissenschaftlich ist weiterhin umstritten, ob das Dehnen der Muskeln, also Stretching, zu jedem vernünftigen Aufwärmprogramm eines Sportlers gehören sollte oder nicht. Unumstritten ist jedoch der Nutzen, den Stretching für die Elastizität von Muskeln, Bändern und Sehnen bringt. Ein verbesserter Bewegungsumfang, mehr Leistungsfähigkeit und weniger Muskelkater sind die positiven Effekte eines richtig durchgeführten Stretching-Programms.

Der australische Mediziner und Sportwissenschaftler Brad Walker, der mit Profisportlern zusammenarbeitet und als Dozent für Verletzungsprävention tätig ist, zeigt mit seinem Buch "Anatomie des Stretchings" erstmals ausführlich Anatomie und Physiologie von Dehnung und Beweglichkeit. In einer übersichtlichen und leicht verständlichen Einleitung erklärt er zunächst den Nutzen von Dehnübungen, stellt verschiedene Stretching-Methoden vor und gibt abschließend - sehr wichtig - Regeln für ein sicheres Stretching.

Der Hauptteil von Walkers Stretching-Buch besteht aus praktischen Übungsanleitungen: 114 Dehnübungen - sortiert nach Muskelgruppen - werden sehr anschaulich und ausführlich dargestellt. Für jede Übung steht eine Seite zur Verfügung, auf der sich nicht nur eine anatomische Zeichnung mit Kennzeichnung der betroffenen Muskeln befindet, sondern auch eine Beschreibung für die korrekte Ausführung, die Nennung der gedehnten Muskeln und eine Empfehlung, bei welchen Sportarten und Verletzungen die jeweilige Übung hilfreich ist.

Dass Walker mit diesem kompakten und doch ausführlichen anatomischen Nachschlagewerk für Stretching-Übungen nicht nur Profisportler und ausgebildete Trainer und Therapeuten anspricht, wird daran deutlich, dass der Anhang ein Glossar mit wichtigen, im Buch verwendeten medizinischen Fachbegriffen sowie Übersetzungen der lateinischen Muskelnamen ins Deutsche beinhaltet. Sehr hilfreich für die effiziente Nutzung des Buches ist auch die Auflistung verschiedener Sportarten und Sportverletzungen in einer Tabelle, die gezielt auf spezielle Übungen im Buch verweist.

Walkers "Anatomie des Stretchings" ist als Nachschlagewerk und Trainingsbuch empfehlenswert für alle Sportinteressierten - vom Hobbysportler bis zum Profi - und Trainer bzw. Therapeuten. Auch als medizinischer Laie findet man sich problemlos in den anatomischen Zeichnungen zurecht und kann für sein eigenes Fitnessprogramm größtmöglichen Nutzen daraus ziehen.

Sabine Mahnel 30.03.2009

Quelle: www.literaturmarkt.info