

Vorwort

Seit vielen Jahren verfügen wir am Forschungszentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung der Bergischen Universität Wuppertal über vielfältige theoretische und praktische Erfahrungen mit leistungsdiagnostischen Verfahren und der Umsetzung in Training und Therapie. Resultat dieser jahrelangen Erfahrungen ist das vorliegende Buch.

Dehnungen sind seit langer Zeit selbstverständlicher Bestandteil im Sport und in der Therapie. Unzählige Veröffentlichungen weisen auf die Bedeutung des Dehnens für die sportliche Leistungsentwicklung sowie für präventive und rehabilitative Zielsetzungen hin.

In den letzten Jahren hat sich in der Praxis im Bereich des Dehnens viel bewegt, was sich in der nunmehr dritten Auflage des Lehrbuches widerspiegelt. Neuere Forschungsergebnisse – auch zur Anatomie, Physiologie und Biomechanik der Faszien – haben zum Überdenken von althergebrachten Positionen des Trainings der Beweglichkeit geführt. Meisterlehren wurden durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt oder verworfen.

Aus der heutigen Perspektive betrachtet besteht im Bereich des Dehnens und des Trainings der Beweglichkeit nach wie vor eine Verunsicherung. Bewirkt wird die Verunsicherung durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse wie z.B. im Bereich der Bindegebe (Faszien) oder des Foam Rollings. Dazu beigetragen haben neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zum Training der Beweglichkeit und des Dehnens und die Verunsicherung bei der Umsetzung in die Methodik des Trainings und der Therapie.

Das vorliegende Buch liegt bereits in der dritten Auflage vor. Es wurde vollständig überarbeitet und aktualisiert und gibt einen umfassenden Überblick über das Dehnen und das Training der Beweglichkeit. Einen besonderen Schwerpunkt bilden die verstärkte Einbeziehung der Faszien, des Bindegewebes und der neuesten Erkenntnisse der Muskelphysiologie unter besonderer Berücksichtigung ihrer Bedeutung für das Dehnen und die Entwicklung der Beweglichkeit. Die Begriffe der evidenzbasierten Medizin (EBM) und der evidenzbasierten Praxis (EBP) werden in Bezug auf das Training und die Therapie der Beweglichkeit und des Dehnens neu eingeführt und in ihrer Bedeutung für die Thematik beleuchtet. Die bisher nicht berücksichtigten Lymphgefäße wurden neu eingeführt und in ihrer Bedeutung beim Dehnen und bei bestimmten Behandlungsformen wie z. B. dem Foam Rolling beleuchtet, was das Lehrbuch im deutschsprachigen Raum nach wie vor einmalig macht.

Im Buch werden die aktuellen Grundlagen von Dehnungen dargestellt, es liefert Fakten statt Legenden und es werden wertvolle Hinweise für die Praxis gegeben. Dabei wurde einerseits auf eine wissenschaftlich fundierte aber gleichzeitig auch verständliche Darstellung Wert gelegt.

Das Buch ist nicht nur ein bequemes Buch. Mancher Leser wird sich gezwungen sehen, einige lieb gewonnene Gewohnheiten, Begründungen und Erklärungen zu überdenken. Wenn man jedoch bereit ist, sich auf die Thematik unvoreingenommen einzulassen, ist das Buch äußerst informativ, umfassend und interessant.

Wer absolute Wahrheiten und Sicherheit sucht, der wird sie in diesem Buch nicht finden – wer jedoch theoretische Begründung und praktikable Anleitungen sucht, dem soll dieses Buch als Fundgrube dienen.

Bei der Erstellung eines Buches gibt es immer Menschen, die zum Gelingen beigetragen haben und denen Dank gilt. Danken möchte ich in alphabetischer Reihenfolge Dipl.-Sporting. Dr. C. Baumgart, Prof. Dr. M. Engelhardt, Dr. A. Greiwing, Dr. M. Hoppe, PD Dr. T. Hotfiel für die vielfältige Unterstützung, die zur Erstellung einer solchen Publikation notwendig ist. Besonderen Dank möchte ich meinem Mitarbeiter S. Javanmardi für sein hohes Engagement bei der Erstellung des Buches und für die Durchsicht der Texte aussprechen sowie Dr. H. Wolff, der die Titelbilder zur Verfügung gestellt hat.

Wuppertal, im Frühjahr 2020

Univers. Prof. Dr. hab. Jürgen Freiwald M.A.