

Vorwort

Seit der 1. Auflage gilt dieses Expertenhandbuch zu Stretching und Beweglichkeit als wichtige Orientierung für die Ausbildung und die Anwendung. Darauf bin ich stolz. Und das ist auch einer der Gründe, warum das Buch immer wieder grundlegend überarbeitet wird, um so neue Erkenntnisse und den aktuellen Stand der Forschung einfließen zu lassen, die das Verständnis für das Dehnen und die Beweglichkeit vertiefen und erweitern. Dabei bin ich meinem Grundanliegen, ein Buch für die Praxis, für Bewegungsfachleute, Trainer*innen und Therapeut*innen anzubieten, treu geblieben.

Bei der Überarbeitung des theoretischen Teils dieser 4. Auflage hat mich die Dissertation von Berthold Kremer (Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie) besonders beeinflusst. Mit Respekt, Bewunderung und Freude habe ich mich durch sein umfassendes Werk zur Dehnung gearbeitet und überprüft, welche Anpassungen in unserem Buch sinnvoll sind.

Im praktische Teil werden die Grundübungen detaillierter beschrieben, Varianten wurden hingegen gekürzt. Dadurch war es möglich, neue, ergänzende Schwerpunkte zu setzen.

Auch wenn Autorinnen und Autoren in diversen Studien in Bezug auf das Dehnen und die Beweglichkeit zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen und Interpretationen kommen mögen, so ist doch eines gewiss: Wer seine Beweglichkeit nicht trainiert, verliert sie.

Ob wir die Beweglichkeit unserer Kundinnen und Kunden erhalten oder sogar verbessern, hängt dabei nicht von einem wissenschaftlichen Detail ab, sondern von einer sinnvollen Übungsauswahl, einer präzisen Ausführung und einem relevanten neuralen Reiz.

Mein Dank gilt meinem Mitautor Stephan Meyer für sein waches Auge und seine konstruktive Kritik sowie Berthold Kremer für seine einzigartige und umfassende Arbeit zum Thema Dehnen.

Karin Albrecht

Zürich, im November 2021