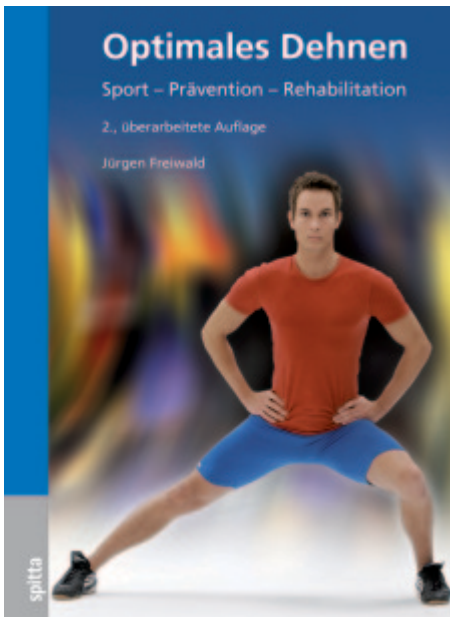


## Buchtipp: Optimales Dehnen

Welche Dehnübungen steigern die Beweglichkeit? Warum sollten Freizeitläufer nach einer intensiven Belastung auslaufen statt dehnen? Wie lassen sich Dehnprogramme am besten ins Training einbauen? Diese und viele andere Fragen rund um das Thema beantwortet das Buch «Optimales Dehnen».



Der Autor erläutert den Einfluss des Dehnens auf Anatomie, Morphologie und Physiologie von Gelenken, Muskulatur, Blutgefässen, Bindegewebe und Nervensystem. Er geht auf neuromuskuläre Balancen und Dysbalancen ein und beantwortet Fragen zur Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Biomechanik. Dabei blickt er weit über den Tellerrand hinaus und beantwortet auch Fragen zu sozialen und psychologischen Aspekten.

Auf dieser Basis erläutert «Optimales Dehnen» ausführlich die Trainingsplanung und die Planung von Dehnprogrammen. Der letzte Teil des Buches widmet sich mit 46 Übungsbeispielen der praktischen Umsetzung. Die Beispiele bestehen aus Dehnprogrammen für Sportler, aber auch aus Übungen für den sitzenden Schreibtisch-Alltag. Sportwissenschaftler, (Sport-)Mediziner, Übungsleiter, Physiotherapeuten und Sportler können sich mit diesem Buch den neuesten Wissensstand zum Thema «Dehnen» aneignen.

[Buch ausleihen: Freiwald, J. \(2013\): Optimales Dehnen. Sport – Prävention – Rehabilitation. 2., überarb. Aufl. Balingen: Spitta.](#)

---

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**