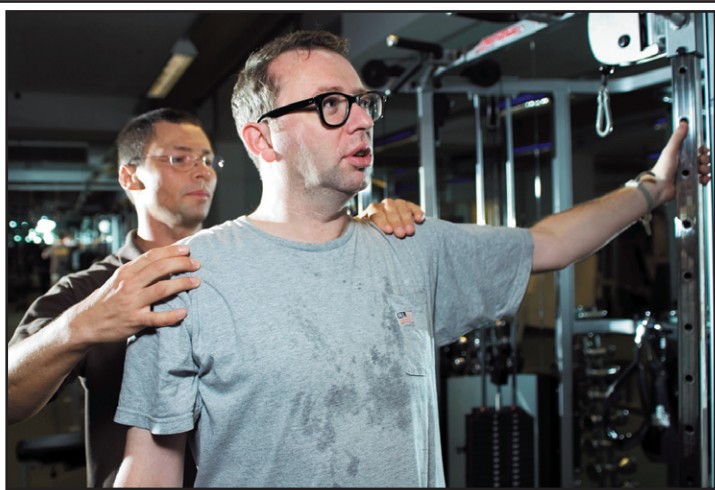


Erste Trainingsfehler

Was ist härter als jede Langstrecke auf dem Laufband? Das Stretching. Tut verdammt weh. Aber es wirkt.



Oliver Lehmann beim Dehnen seiner Sehnen

Es war ja zu anzunehmen: Mein Personal Coach Christoph Kaminski liest diese Kolumne. Und genau so schonungslos (wiewohl freundlich) er mich auf zu lässig ausgeführte Schulterblattrotationen hinweist, genauso deutlich macht er mich auf einen Fehler in der letzten Kolumne aufmerksam: Das Blut für die Messung des Laktatwerts wird nicht alle zweieinhalb Minuten, sondern alle drei Minuten von Leistungsdiagnostiker Peter Frisch analysiert! Wer jetzt glaubt: „Pah, was ist schon eine halbe Minute“, der hat noch keine Stretching-Stunde mit Christoph erlebt. Eine halbe Minute ist (daher ja auch die Bezeichnung) circa eine halbe Ewigkeit! Vor allem, wenn ich versuche, in den Spagat zu gehen – „Tiefer, geht schon, komm, tiiiiiefer“ – und dort zu verharren. (Dass Christoph genau diesen Abstand zum Maßstab nimmt, um mir dann gegenüber am Boden sitzend, meine Beine genau so weit zu spreizen, während ich versuche mit der rechten Hand über Kopf das linke Knie zu erreichen, ist **42** besonders hinterhältig.)

Christoph hat eine der drei Trainerstunden dieser Woche diesmal für Stretching reserviert, Dehnübungen also. Was wird da gedehnt? Muskeln und Sehnen. Was Muskeln sind? Das, was ich nur in Ansätzen habe. Aber was sind Sehnen? Meyers großes Taschenlexikon (Band Schw–Spin) antwortet: „... straffe, nur wenig dehbare Bündel paralleler Bindegewebsfasern, die die Skelettmuskeln der Wirbeltiere (einschl. Mensch) mit dem Skelett verbinden ...“ Haben es alle gelesen? Die Dinger sind „nur wenig dehnbar“!!!! Der Autor des Lexikon-Eintrags hat sich mindestens 20 halbe Minuten mit Christoph Kaminski verdient. Eine ganze Stunde macht mich Christoph mit meinen Sehnen und ihren seit gut 20 Jahren an diversen Redaktionsschreibtischen und in Economy-Class-Sitzen erarbeiteten Verkürzungen vertraut. Denn hier gilt: Wer rastet, dessen Haltung rastet ein. Erstes Resümee nach der Übungsstunde: Tut verdammt weh. Aber es wirkt. **Oliver Lehmann**
Mehr Infos unter:
www.quovadisfitness.at