

Hat der Spagat ausgedient?

Physiotherapeut Kay Bartrow räumt zum VR-Halbmarathon-Auftakt mit Mythen übers Dehnen auf

Dehnen – für viele Sportler ungeschriebenes Gesetz. Der Physiotherapeut und Autor Kay Bartrow hinterfragt diese Methode. Seine Erkenntnisse gibt es zum Auftakt des 11. Geislinger VR-Halbmarathons.

ROSALINDE CONZELMANN

Geislingen. Die AOK-Neckar Alb begleitet die Geislinger Laufveranstaltung von Anbeginn an. Die Gesundheitskasse ist verantwortlich für den Nordic-Walking-Lauf und den Expertenvortrag am Vorabend der sportlichen Großveranstaltung. Für die elfte Auflage geht mit Kay Bartrow erstmals ein regionaler Referent an den Start. Er wird am Freitag, 17. April, nach der Pastaparty für Läufer, Walker, aber auch alle anderen Sport- und Fitnessbegeisterten die beiden Themenblöcke „Faszientraining und die Bedeutung für den Laufsport“ und „Dehnen – Sinn oder Unsinn für den Sport?“ beleuchten und seine eigenen Theorien dazu bekannt geben.

Die Erkenntnisse aus seiner 17-jährigen Arbeit als Physiotherapeut und Lehrbeauftragter hat der ehemalige Aerobic- und Fitness-trainer niedergeschrieben. Sechs Bücher hat er schon veröffentlicht, zwei sind im Entstehen. Ob Rückenschule, Kiefertherapie oder Faszientraining – alle Ratgeber sind praxistauglich und sollen schmerzgeplagten Menschen Hilfestellungen geben. Stolz erzählt Bartrow, dass sein Buch über die

Kiefertherapie sogar in Japan ein Verkaufsschlager ist.

„Faszien sind in der Sporttherapie schon lange bekannt, die letzten zwei Jahre aber gibt es einen richtigen Hype darum“, sagt der zweifache Familienvater. In seinen Vortrag wird er über die wichtige und viele Jahre wenig beachtete Bedeutung der Faszien, den Bindegewebshüllen unserer Muskeln, reden. Denn oft seien verklebte Faszien die Ursache für Verspannungen und Schmerzen. „Mit der Blackroll kann man viel erreichen und nicht viel falsch machen“, betont er.

Viel falsch machen könne man dagegen beim Dehnen. Obwohl es zwischenzeitlich fundierte Erkenntnisse gebe, die die Effektivität ausgiebigen Dehnens anzweifeln, halte sich der Glaube an eine Wirksamkeit in den Köpfen. „Dehnen an sich ist sinnlos“, stellt Bartrow als provokante These auf. Im schlimmsten Falle könne es zu Muskelfaserrissen führen. Denn: „Die Muskellänge ist genetisch bedingt.“ Viele würden einfach dehnen, weil es alle machen. „In diesem Bereich existieren noch viele Mythen aus der Zeit von Turnvater Jahn“, sagt Bartrow, der in seiner knappen Freizeit gerne mit seinen Kindern kickt, joggt oder zum Schwimmen geht, um sich fit zu halten.

Zurück zu Turnvater Jahn: Dessen Theorien werden seit Jahrzehnten hochgehalten und weiter munter in den Sporthallen landauf, landab praktiziert. Für Bartrow noch lange kein Grund, diese nicht zu hinterfragen. Er nennt ein

Beispiel: den Spagat. Kopfschüttelnd stellt er fest: „Einen Spagat würde ich keinem meiner Patienten empfehlen.“ Er selbst dehne grundsätzlich nicht. „Dafür mobilisiere ich meine Muskeln.“ Und hier kommt dann auch wieder das Faszientraining ins Spiel.

„Das klassische Dehnen gehört einfach nicht mehr in eine moderne und zeitgemäße sportliche Trainingsgestaltung“, betont der Physiotherapeut, der stundenweise in Praxen in Schömberg und in Balingen arbeitet. Seine Bücher schreibt er nach Feierabend, das Wochenende ist oft für seine Lehrtätigkeit verplant. Eigentlich habe er als Kind Schriftsteller werden wollen, erzählt der 41-Jährige, der heute seinen Traumberuf über Umwege gefunden hat.

Er weiß, dass es für Freizeit- und Leistungssportler oft schwierig ist, sich einen Überblick im Experten- und Ratgeberdschungel zu verschaffen. Im Gesundheitsbereich gebe es eine Flut von Veröffentlichungen. „Allein das Internet ist voll mit diesen Themen.“

Kay Bartrows Ruf als Referent geht weit über den Kreis hinaus. Seine Ratgeber haben ihn bekannt

gemacht und er ist ein gefragter Redner. Vor vier Wochen hat er im ZDF-Mittagsmagazin über das Volksleiden Rückenschmerzen geredet und heute ist er in Köln im RTL-Fernsehstudio zu Gast. Wer einen Vorgeschmack auf den Vortrag in Geislingen bekommen will, sollte heute früh den Fernseher einschalten. Von 6 bis 8.30 Uhr hat der Balingener Physiotherapeut in der Frühstücksshow „Guten Morgen Deutschland“ zwei kleinere Auftritte.

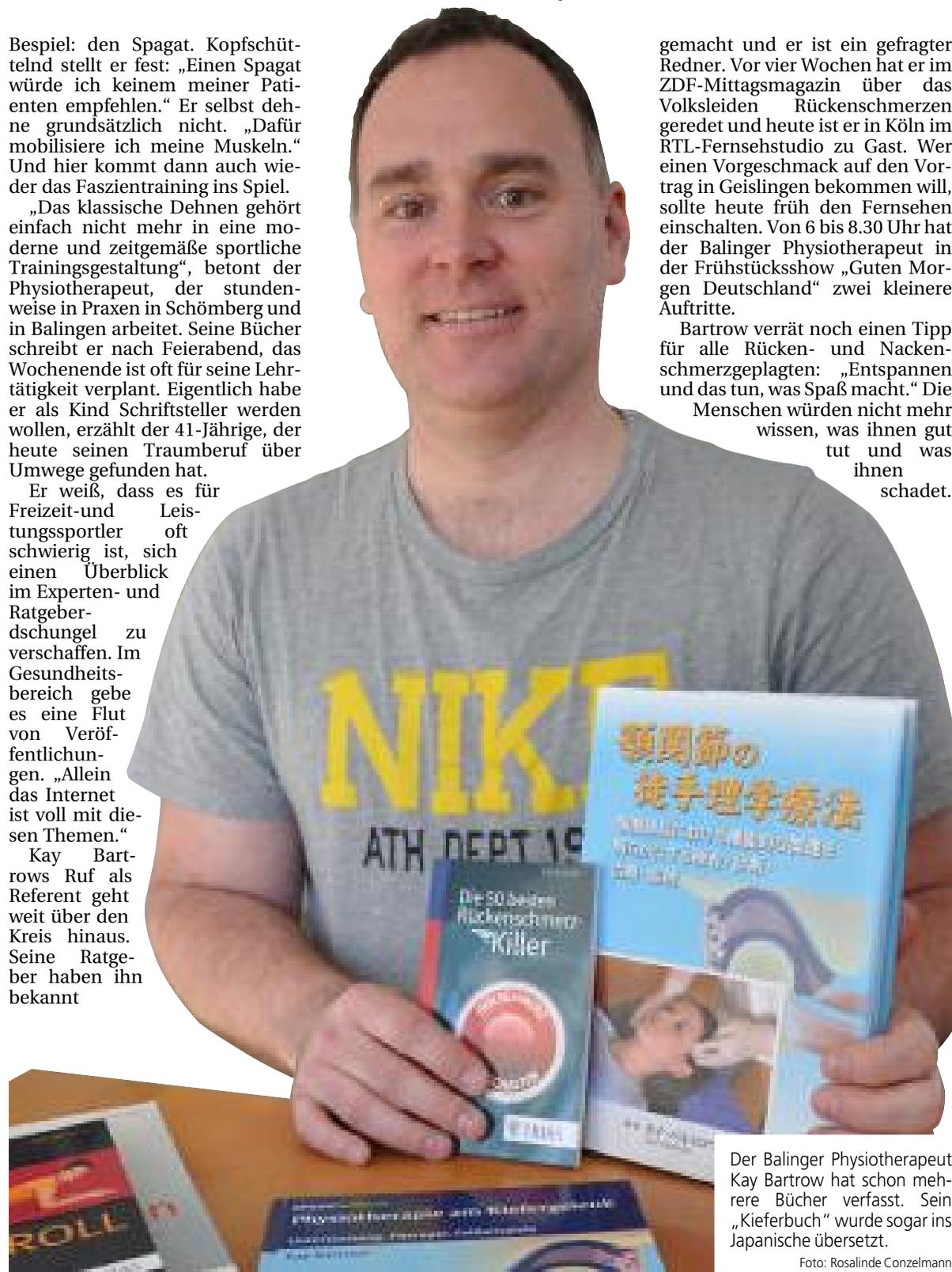
Bartrow verrät noch einen Tipp für alle Rücken- und Nackenschmerzgeplagten: „Entspannen und das tun, was Spaß macht.“ Die Menschen würden nicht mehr wissen, was ihnen gut tut und was ihnen schadet.

Mitlaufen beim 11. Geislinger VR-Halbmarathon

Premiere Zehn Jahre lang war „Geislingen 21“ als HGV-Halbmarathon eine Marke in der Laufszene. Jetzt feiert die elfte Auflage am Samstag, 18. April, Premiere als VR-Halbmarathon. Der Hauptsponsor, die Raiffeisenbank Geislingen-Rosenfeld, wird sich noch stärker engagieren.

Der Handels- und Gewerbeverein (HGV), der die beliebte Laufveranstaltung für Menschen vor zehn Jahren aus der Taufe hob, hat sich zwischenzeitlich aus der Organisation zurückgezogen und dieses Feld schon lange den Leichtathleten des TSV Geislingen überlassen.

Lauftreffs Zur Vorbereitung für beide Distanzen mit und ohne Stock (10 und 21,1 Kilometer) und zum Austesten der Strecken findet jeden Sonntag um 9 Uhr ein Lauftreff statt. Start ist an der Schlossparkhalle. Weitere Infos und Anmeldung unter www.geislingen21.de. roco



Der Balingener Physiotherapeut Kay Bartrow hat schon mehrere Bücher verfasst. Sein „Kieferbuch“ wurde sogar ins Japanische übersetzt.

Foto: Rosalinde Conzelmann