

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Aktuelle Situation	1
1.2	Qualitätsmerkmale und Defizite	1
1.3	Zukunftsperspektiven	2
2	Physiologische Grundlagen der Muskelverspannung und -verkürzung	3
2.1	Tonische, phasische und neutrale Muskulatur	3
2.2	Muskelfasertypus	4
2.3	Neuronale Steuerung der Muskelaktivität und mögliche Störgrößen	4
2.4	Trophik	15
2.5	Diagnostische, therapeutische und prophylaktische Aspekte bei Muskelverspannungen ..	16
2.6	Diagnostische, therapeutische und prophylaktische Aspekte bei Muskelverkürzungen ..	17
3	Muskuläre Dysbalance und muskuläre Dysharmonie	18
3.1	Muskuläre Dysbalance (MDB)	19
3.2	Die muskuläre Dysharmonie (MDH)	23
4	Physiologische Grundlagen und Methoden der Muskelverlängerung	28
4.1	Physiologische Grundlagen der Muskelverlängerung	28
4.2	Methoden der Muskelverlängerung	35
5	Funktionelle Entspannung (FE) – Theorie	45
5.1	Ziel und Wirkung der funktionellen Entspannung	46
5.2	Strukturelle Aspekte und technische Ausführung	46
5.3	Nutzen und Grenzen der funktionellen Entspannung	46
5.4	Optimaler Anwendungszeitpunkt	47
5.5	Entspannungstechniken	47
5.6	Vorgehen	47
5.7	Ausführungsdichte in der Trainingseinheit	48
5.8	Ausführungshäufigkeit pro Woche	48
5.9	Erfolgsaussichten	49
5.10	Erfolgsdezipierung	49
5.11	Dehnungsprioritäten	49
	Zielmuskeln der funktionellen Entspannung – Praxis	
	M. extensor carpi radialis brevis; M. extensor digitorum	52
	M. trapezius (Pars descendens)	54
	M. semispinalis capitis; M. semispinalis cervicalis/thoracis	56

M. splenius capitis, M. longissimus capitis	58
M. levator scapulae	60
Dorsale Schultermuskeln	62
M. pectoralis major (Variante I)	65
M. pectoralis major (Variante II)	67
M. erector spinae im Lumbalbereich (Variante I: bilaterale Dehnung)	69
M. erector spinae im Lumbalbereich (Variante II: unilaterale Dehnung)	72
Tiefe Rückenmuskeln, v.a. Mm. rotatores, M. multifidus und tiefe Gesäßmuskeln, v.a.	
M. piriformis, M. quadratus lumborum	74
M. quadratus lumborum	76
M. iliopsoas	78
M. piriformis (Variante I – für Personen mit einer mittleren bis guten Beweglichkeit des	
M. piriformis)	80
M. piriformis (Variante II)	82
M. tensor fasciae latae	84
Mm. adductores	86
Mm. ischiocrurales (Variante I)	89
Mm. ischiocrurales (Variante II)	92
M. quadriceps femoris	94
M. triceps surae	98
6 Strukturelle Verlängerung der Muskulatur (SV) – Theorie	101
6.1 Ziel und Wirkung der strukturellen Verlängerung	102
6.2 Prophylaktische Aspekte	102
6.3 Nutzen und Grenzen der strukturellen Verlängerung	102
6.4 Optimaler Anwendungszeitpunkt	103
6.5 Dehnungstechniken	103
6.6 Vorgehen	105
6.7 Ausführungsdichte in der Trainingseinheit	106
6.8 Ausführungshäufigkeit pro Woche	106
6.9 Erfolgsaussichten	106
6.10 Erfolgsdezipimierung	106
6.11 Dehnungsprioritäten	106
Zielmuskeln der strukturellen Verlängerung – Praxis	
Zielmuskeln der strukturellen Verlängerung (SV)	108
M. semispinalis capitis	109
M. trapezius, Pars descendens	111
M. pectoralis major	113
M. quadriceps femoris	115
Mm. ischiocrurales	117
Mm. adductores	119
M. triceps surae	121
Mm. rotatores, M. multifidus	123
M. multifidus, M. erector spinae im Lumbalbereich (Mm. ischiocrurales und	
M. triceps surae bei Varianten)	125
M. iliopsoas, M. quadriceps femoris, M. pectineus, Mm. ischiocrurales	127
M. iliopsoas, M. quadriceps femoris, Mm. ischiocrurales, M. quadratus lumborum,	
M. multifidus, M. erector spinae	129
Mm. adductores, Mm. ischiocrurales	131
Muskeln der Planta pedis, M. triceps surae, Mm. peronei, M. quadriceps femoris,	
M. erector spinae	133

M. iliopsoas, M. pectineus, M. quadriceps femoris, Mm. ischiocrurales	135
Mm. adductores	137
7 Mobilisation – Theorie	139
7.1 Ziel und Wirkung der Mobilisation	140
7.2 Prophylaktische Aspekte	140
7.3 Therapeutische Aspekte	140
7.4 Nutzen und Grenzen der Mobilisation	140
7.5 Vorgehen	141
7.6 Ausführungsdichte	141
7.7 Erfolgsaussichten	141
7.8 Erfolgsdezimierung	141
Zielbereiche der Mobilisation – Praxis	
Zielbereiche der Mobilisation	144
Nacken- und Rückenmuskeln im Kopfbereich	145
M. trapezius, Pars descendens, M. semispinalis, M. longissimus capitis	147
M. trapezius, Pars descendens, M. splenius capitis	149
M. trapezius, Pars descendens, M. levator scapulae	151
Gelenke der Brustwirbelsäule – Flexion und Extension	153
M. erector spinae im Lumbalbereich	155
Gelenke der Brustwirbelsäule – Seitwärtsbewegungen	157
M. erector spinae, M. quadratus lumborum	158
Mm. rotatores breves und longi, M. multifidus	160
Hinweise	162
8 Schlußfolgerungen	163
9 Literatur	164
10 Sachverzeichnis	165