

INHALT

Aufbau des Buches	12
Einleitung	13
Kapitel 1: Physiologie und Beweglichkeit	14
Was ist Beweglichkeit?	15
Anatomie der Muskeln.....	16
Was ist Stretching?	17
Richtig aufwärmen: Mit oder ohne Dehnen?	18
Kapitel 2: Der Nutzen von Stretching	20
Verbesserter Bewegungsumfang.....	21
Mehr Leistungsfähigkeit.....	21
Weniger Muskelkater	22
Seltener erschöpft	22
Kapitel 3: Stretching-Methoden	23
Statische Stretching-Methoden	24
Statisches Stretching	24
Passives Stretching	25
Aktives Stretching	25
PNF-Stretching	26
Isoometrisches Stretching.....	27
Dynamische Stretching-Methoden	28
Ballistisches Stretching	28
Dynamisches Stretching	28
AIS-Stretching	29
Kapitel 4: Regeln für sicheres Stretching	30
Aufwärmen vor dem Stretching	32
Dehnübungen vor und nach dem Training	32
Alle wichtigen Muskeln und Gegenspieler dehnen	33

Langsam und sanft dehnen	34
Nur bis zum Spannungsgefühl dehnen	34
Beim Dehnen langsam und gleichmäßig atmen	34
Kapitel 5: Stretching – aber richtig	36
Der ideale Zeitpunkt	37
Halten, zählen, wiederholen	37
Sinnvolle Reihenfolge	38
Korrekte Haltung	38
Kapitel 6: Dehnung der Hals- und Schultermuskulatur	40
1 Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur	41
2 Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur in Rotation	42
3 Dehnung der Nackenmuskulatur (Flexion)	43
4 Dehnung der Nackenmuskulatur (Extension)	44
5 Dehnung der Nackenmuskulatur mit nach vorne geschobenem Hals (Protraktion)	45
6 Dehnung der Nacken- und Schultermuskulatur im Sitzen (Flexion)	46
7 Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur mit gestrecktem Arm	47
8 Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur mit gebeugtem Arm	48
9 Dehnung der Schulter-Rücken-Muskulatur mit verschränkten Armen	49
10 Dehnung der Rückenmuskulatur (oberer Anteil) mit überkreuzten Armen	50
11 Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur (vorderer Anteil)	51
Kapitel 7: Dehnung der Arm- und Brustmuskulatur	52
12 Dehnung der Brustmuskulatur über Kopf	53
13 Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur mit Partner	54

14 Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur mit gestrecktem Arm	55
15 Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur mit angewinkeltem Arm	56
16 Dehnung der Schultermuskulatur (vorderer Anteil)	57
17 Dehnung der Brustmuskulatur mit vorgebeugtem Oberkörper	58
18 Trizepsdehnung	59
19 Rotatoren-Stretch mit Ellenbogenhebel (Innenrotation)	60
20 Rotatoren-Stretch mit angewinkeltem Arm mit Stock (Außenrotation)	61
21 Rotatoren-Stretch mit geneigtem Arm mit Stock (Innenrotation)	62
22 Dehnung der Ober- und Unterarmmuskulatur im Vierfüßlerstand	63
23 Dehnung der Handbeugemuskulatur mit gestreckten Armen ..	64
24 Dehnung der Fingerbeugemuskulatur mit gestrecktem Arm	65
25 Dehnung der Fingerbeugemuskulatur mit angewinkelten Armen	66
26 Dehnung der Handstreckmuskulatur mit gestrecktem Arm ...	67
27 Dehnung der Handstreckmuskulatur in Rotation	68

Kapitel 8: Dehnung der Bauchmuskulatur

28 Dehnung der Bauchmuskulatur im Unterarmstütz	70
29 Dehnung der Bauchmuskulatur mit gestreckten Armen	71
30 Dehnung der Bauchmuskulatur in der Drehung	72
31 Dehnung der Bauchmuskulatur in Rückenlage	73

Kapitel 9: Dehnung der hinteren und seitlichen Rumpfmuskulatur (oberer, mittlerer und unterer Anteil)

32 Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit nach vorne gestreckten Armen	75
---	----

33	Ganzkörperdehnung in Rückenlage.....	76
34	Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit Armen über Kopf.....	77
35	Dehnung der Rücken- und Nackenmuskulatur im Sitzen mit vorgebeugtem Oberkörper.....	78
36	Dehnung im Sitzen zur Seite.....	80
37	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Stehen.....	82
38	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen mit angezogenem Bein.....	83
39	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen mit angezogenen Beinen.....	84
40	Dehnung der Rückenmuskulatur im Fersensitz	85
41	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßlerstand	86
42	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßlerstand in der Rotation	88
43	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen in der Rotation	90
44	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen mit erhobenen Armen	92
45	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein	94
46	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur in Rückenlage mit angewinkelten Beinen	96
47	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur im Langsitz	98
48	Seitliche Dehnung im Vierfüßlerstand.....	100
49	Seitliche Dehnung im Stehen	101
50	Seitliche Dehnung im Sitzen	102
Kapitel 10: Dehnung von Hüft- und Gesäßmuskulatur		104
51	Dehnung in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein.....	105
52	Dehnung der Hüftmuskulatur mit nach vorne angewinkeltem Bein im Liegen	106
53	Dehnung der Hüftmuskulatur mit nach vorne angewinkeltem Bein im Stehen	107

54 Dehnung der Gesäßmuskulatur mit übergeschlagenem Bein im Stehen	108
55 Dehnung der Hüftmuskulatur im Sitzen in der Rotation	109
56 Dehnung der Hüftmuskulatur im Stehen in der Rotation	110
57 Dehnung im Schneidersitz mit nach vorne gebeugtem Oberkörper	111
58 Dehnung im Schneidersitz mit aneinandergelegten Fußsohlen	112
59 Dehnung der Gesäßmuskulatur im Langsitz mit angestelltem Bein	113
60 Dehnung der Gesäßmuskulatur im Langsitz mit angezogenem Bein	114
61 Dehnung der Gesäßmuskulatur in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein	115
62 Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur im Langsitz mit übergeschlagenem Bein	116
63 Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur in Rückenlage mit angewinkelten Beinen	117

Kapitel 11: Quadrizeps dehnen

64 Quadrizeps-Dehnung im Knien	119
65 Quadrizeps-Dehnung im Stehen	120
66 Quadrizeps-Dehnung in Bauchlage	121
67 Quadrizeps-Dehnung in Seitenlage	122
68 Quadrizeps-Dehnung in Rückenlage	123

Kapitel 12:

69 Beidbeinige Dehnung im Sitzen mit gestreckten Beinen	125
70 Dehnung im Stehen mit vorgestelltem Bein	126
71 Dehnung im Stehen mit aufgestellter Ferse	127
72 Dehnung im Stehen mit angehobenem Bein	128
73 Einzeldehnung im Sitzen	129
74 Dehnung in Rückenlage mit Partner	130

75 Dehnung in Rückenlage mit angewinkeltem Bein.....	131
76 Dehnung in Rückenlage mit gestrecktem Bein.....	132
77 Dehnung im Kniestand mit aufgestellter Ferse.....	133
78 Dehnung im Sitzen mit übergeschlagenem Bein.....	134
79 Dehnung im Stehen mit gebeugtem Knie	135
80 Beidbeinige Dehnung im Sitzen mit gebeugten Knien	136
81 Beidbeinige Dehnung im Stehen	137
Kapitel 13: Dehnung der Adduktoren.....	138
82 Dehnung der Adduktoren im Sitzen	139
83 Dehnung der Adduktoren in Reiterstellung	140
84 Dehnung der Adduktoren im Stehen.....	141
85 Dehnung der Adduktoren im Kniestand.....	142
86 Dehnung der Adduktoren in der Hocke.....	143
87 Dehnung der Adduktoren im Spreizsitz	144
88 Dehnung der Adduktoren mit gespreizten Beinen im Stehen	145
Kapitel 14: Dehnung der Abduktoren.....	146
89 Dehnung der Abduktoren im Stehen am Tisch.....	147
90 Dehnung der Abduktoren mit gekreuzten Beinen im Stehen	148
91 Dehnung der Abduktoren mit versetztem Bein im Stehen....	149
92 Dehnung der Abduktoren in Seitenlage	150
Kapitel 15: Dehnung der Wadenmuskulatur und Achillessehne	151
93 Dehnung der Wadenmuskulatur mit aufgestellter Ferse	152
94 Dehnung der Wadenmuskulatur beidseitig mit abgesenkter Ferse	153
95 Dehnung der Wadenmuskulatur einseitig mit abgesenkter Ferse	154
96 Dehnung der Wadenmuskulatur im Ausfallschritt.....	155

97	Dehnung der Wadenmuskulatur im Ausfallschritt gegen die Wand	156
98	Dehnung der Wadenmuskulatur im Sitzen	157
99	Dehnung der Wadenmuskulatur mit aufgestellter Ferse	158
100	Dehnung der Wadenmuskulatur in Sprinterstellung	159
101	Dehnung der Achillessehne mit aufgestelltem Fuß	160
102	Dehnung der Achillessehne mit abgelenkter Ferse	161
103	Dehnung der Achillessehne im Ausfallschritt	162
104	Dehnung der Achillessehne an der Wand	163
105	Beidseitige Dehnung der Achillessehne im Sitzen	164
106	Dehnung der Achillessehne in Sprinterstellung	165
107	Dehnung der Achillessehne im Kniestand	166
108	Dehnung der Achillessehne in der Hocke	167

Kapitel 16: Dehnung von Unterschenkelmuskulatur

und Sprunggelenk	168
109 Dehnung der Fußheber	169
110 Dehnung der Fußheber mit angewinkeltem Bein	170
111 Dehnung der Fußheber mit gekreuzten Beinen	171
112 Dehnung der Fußheber beidseitig im Knien	172
113 Rotation des Sprunggelenks	173
114 Dehnung der Zehenmuskulatur	174

Medizinische Fachbegriffe	176
---------------------------------	-----

Übersicht

Dehnübungen für bestimmte Sportarten und bei Sportverletzungen	178
Die Muskeln im Überblick	182
Der Verfasser	186
Bibliografie	187