

INHALT

Aufbau des Buches	12
Einleitung	13
Kapitel 1: Beweglichkeit, Anatomie und Physiologie	14
Fitness und Beweglichkeit	15
Anatomie der Muskeln	16
Physiologie der Muskelkontraktion	20
Muskelreflexe	21
Mechanik des Bewegungsapparates	23
Hebel	25
Krafterzeugung	26
Was passiert beim Dehnen eines Muskels?	26
Anatomische Richtungsbezeichnungen	27
Kapitel 2: Prinzipien des Stretchings	28
Vorteile des Stretchings	29
Stretching-Methoden	31
Statische Stretching-Methoden	31
Dynamische Stretching-Methoden	35
Regeln für sicheres Stretching	37
Stretching – aber richtig	42
Stretching als Teil des Aufwärmprogramms	44
Kapitel 3: Hals und Schultern	46
1 Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur	48
2 Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur in Rotation	49
3 Dehnung der Nackenmuskulatur (Flexion)	50
4 Dehnung der Nackenmuskulatur (Flexion schräg nach vorne)	51
5 Dehnung der Nackenmuskulatur (Extension)	52

6	Dehnung der Nackenmuskulatur mit nach vorne geschobenem Hals (Protraktion)	53
7	Dehnung der Nacken- und Schultermuskulatur im Sitzen (Flexion)	54
8	Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur mit gestrecktem Arm	55
9	Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur mit gebeugtem Arm . . .	56
10	Dehnung der Schulter-Rücken-Muskulatur mit verschränkten Armen	57
11	Dehnung der Rückenmuskulatur (oberer Anteil) mit überkreuzten Armen	58
12	Dehnung der Schultermuskulatur (hinterer Anteil)	59
13	Rotatoren-Stretch mit Ellenbogenhebel (Innenrotation)	60
14	Rotatoren-Stretch mit angewinkeltem Arm mit Stock (Außenrotation)	61
15	Rotatoren-Stretch mit geneigtem Arm mit Stock (Innenrotation) . . .	62
16	Dehnung der Schultermuskulatur (vorderer Anteil)	63
17	Dehnung der Schultermuskulatur (vorderer Anteil)	64
 Kapitel 4: Arme und Brust		65
18	Dehnung der Brustmuskulatur über Kopf	68
19	Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur mit Partner	69
20	Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur mit Partner	70
21	Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur mit gestrecktem Arm	71
22	Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur mit angewinkeltem Arm	72
23	Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur (vorderer Anteil)	73
24	Dehnung der Brustmuskulatur mit vorgebeugtem Oberkörper	74
25	Dehnung der Brustmuskulatur im Knien	75
26	Trizepsdehnung mit verschränkten Händen	76
27	Trizepsdehnung	77
28	Dehnung der Ober- und Unterarmmuskulatur im Vierfüßerstand . .	78
29	Dehnung der Handbeugemuskulatur mit gestreckten Armen	79
30	Dehnung der Fingerbeugemuskulatur mit gestrecktem Arm	80
31	Dehnung der Fingerbeugemuskulatur mit angewinkelten Armen . .	81
32	Dehnung der Daumenmuskulatur	82

33	Dehnung der Handstreckmuskulatur mit gestrecktem Arm	83
34	Dehnung der Handstreckmuskulatur in Rotation	84

Kapitel 5: Bauch 85

35	Dehnung der Bauchmuskulatur im Unterarmstütz	87
36	Dehnung der Bauchmuskulatur mit gestreckten Armen	88
37	Dehnung der Bauchmuskulatur in der Drehung	89
38	Dehnung der Bauchmuskulatur im Zurücklehnen	90
39	Dehnung der Bauchmuskulatur im Seitwärtslehnen	91
40	Dehnung der Bauchmuskulatur in Rückenlage	92

Kapitel 6: Hintere und seitliche Rumpfmuskulatur

(oberer, mittlerer und unterer Teil) 93

41	Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit nach vorn gestreckten Armen	96
42	Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit nach vorn gestreckten Armen	97
43	Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit Armen über Kopf	98
44	Ganzkörperdehnung in Rückenlage	99
45	Dehnung der Rücken- und Nackenmuskulatur im Sitzen mit vorgebeugtem Oberkörper	100
46	Dehnung im Sitzen zur Seite	102
47	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Stehen	104
48	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen mit angezogenem Bein	105
49	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen mit angezogenen Beinen	106
50	Dehnung der Rückenmuskulatur im Fersensitz	107
51	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßerstand	108
52	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßerstand in der Rotation	110
53	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen in der Rotation	112
54	Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen mit erhobenen Armen	114
55	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein	116

56	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur in Rückenlage mit angewinkelten Beinen	118
57	Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur im Langsitz	120
58	Dehnung der Bauchmuskulatur im Vierfüßerstand	122
59	Dehnung mit aufgestelltem Knie in der Rotation	123
60	Seitliche Dehnung im Vierfüßerstand	124
61	Seitliche Dehnung im Stehen	125
62	Seitliche Dehnung im Sitzen	126
63	Seitliche Dehnung mit gestrecktem Arm	128
Kapitel 7: Hüfte und Gesäß		129
64	Dehnung in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein	131
65	Dehnung der Hüftmuskulatur mit nach vorne angewinkeltem Bein im Liegen	132
66	Dehnung der Hüftmuskulatur mit nach vorne angewinkeltem Bein im Stehen	133
67	Dehnung der Gesäßmuskulatur mit übergeschlagenem Bein im Stehen	134
68	Dehnung der Hüftmuskulatur im Sitzen in der Rotation	135
69	Dehnung der Hüftmuskulatur im Stehen in der Rotation	136
70	Dehnung im Schneidersitz mit nach vorn gebeugtem Oberkörper	137
71	Dehnung im Schneidersitz mit aneinandergelegten Fußsohlen	138
72	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Langsitz mit angestelltem Bein	139
73	Dehnung der Gesäßmuskulatur im Langsitz mit angezogenem Bein	140
74	Dehnung der Gesäßmuskulatur in Rückenlage mit übergeschlagenem Bein	141
75	Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur im Langsitz mit übergeschlagenem Bein	142
76	Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur in Rückenlage mit angewinkelten Beinen	143
Kapitel 8: Quadrizeps		144
77	Quadrizeps-Dehnung im Knie	146
78	Quadrizeps-Dehnung im Stehen	147

79	Quadrizeps-Dehnung im Stehen mit erhobenen Armen	148
80	Quadrizeps-Dehnung in Bauchlage.	149
81	Quadrizeps-Dehnung in Seitenlage.	150
82	Einbeinige Quadrizeps-Dehnung in Rückenlage	151
83	Quadrizeps-Dehnung in Rückenlage.	152
Kapitel 9: Oberschenkelrückseite		153
84	Beidbeinige Dehnung im Sitzen mit gestreckten Beinen	155
85	Dehnung im Stehen mit vorgestelltem Bein	156
86	Dehnung im Stehen mit aufgestellter Ferse	157
87	Dehnung im Stehen mit angehobenem Bein	158
88	Dehnung im Stehen mit angehobenem Bein und Einwärtsdrehung.	159
89	Einzeldehnung im Sitzen	160
90	Dehnung in Rückenlage mit Partner	161
91	Dehnung in Rückenlage mit angewinkeltem Bein	162
92	Dehnung in Rückenlage mit gestrecktem Bein	163
93	Dehnung im Kniestand mit aufgestellter Ferse	164
94	Dehnung im Sitzen mit übergeschlagenem Bein	165
95	Dehnung im Stehen mit gebeugtem Knie.	166
96	Dehnung im Stehen mit angehobenem Knie	167
97	Beidbeinige Dehnung im Sitzen mit gebeugten Knien	168
98	Beidbeinige Dehnung im Stehen	169
Kapitel 10: Adduktoren		170
99	Dehnung der Adduktoren im Sitzen	172
100	Dehnung der Adduktoren in Reiterstellung	173
101	Dehnung der Adduktoren im Stehen	174
102	Dehnung der Adduktoren im Kniestand	175
103	Dehnung der Adduktoren in der Hocke	176
104	Dehnung der Adduktoren im Vierfüßlerstand	177
105	Dehnung der Adduktoren im Spreizsitz	178
106	Dehnung der Adduktoren mit gespreizten Beinen im Stehen	179

Kapitel 11: Abduktoren	180
107 Dehnung der Abduktoren im Stehen am Tisch	182
108 Dehnung der Abduktoren mit gekreuzten Beinen im Stehen	183
109 Dehnung der Abduktoren zur Seite gelehnt im Stehen	184
110 Dehnung der Abduktoren mit versetztem Bein im Stehen	185
111 Dehnung der Abduktoren in Seitenlage	186
112 Dehnung der Abduktoren in Seitenlage auf Gymnastikball	187
113 Dehnung der Abduktoren in Seitenlage	188
Kapitel 12: Obere Wadenmuskulatur	189
114 Dehnung der Wadenmuskulatur mit aufgestellter Ferse	191
115 Dehnung der Wadenmuskulatur mit aufgestellter Ferse	192
116 Dehnung der Wadenmuskulatur einseitig mit abgesenkter Ferse	193
117 Dehnung der Wadenmuskulatur beidseitig mit abgesenkter Ferse	194
118 Dehnung der Wadenmuskulatur im Ausfallschritt	195
119 Dehnung der Wadenmuskulatur im Ausfallschritt gegen die Wand	196
120 Dehnung der Wadenmuskulatur in Sprinterstellung	197
121 Dehnung der Wadenmuskulatur im Sitzen	198
Kapitel 13: Untere Wadenmuskulatur und Achillessehne	199
122 Dehnung der Achillessehne mit aufgestelltem Fuß	201
123 Dehnung der Achillessehne mit abgesenkter Ferse	202
124 Dehnung der Achillessehne im Ausfallschritt	203
125 Dehnung der Achillessehne an der Wand	204
126 Beidseitige Dehnung der Achillessehne im Sitzen	205
127 Dehnung der Achillessehne in Sprinterstellung	206
128 Dehnung der Achillessehne im Kniestand	207
129 Dehnung der Achillessehne in der Hocke	208
Kapitel 14: Unterschenkelmuskulatur und Sprunggelenk	209
130 Dehnung der Fußheber	211
131 Dehnung der Fußheber mit gekreuzten Beinen	212
132 Dehnung der Fußheber mit angewinkeltem Bein	213

133 Dehnung der Fußheber beidseitig im Knie	214
134 Dehnung der Zehenmuskulatur	215
135 Rotation des Sprunggelenks	216
Der Verfasser	218
Bibliografie	219
Top Five: Fünf Dehnübungen für jede Sportverletzung	220
Top Five: Fünf Dehnübungen für jede Sportarten	223
Medizinische Fachbegriffe	226
Die Muskeln im Überblick	228