

# INHALT

Aufbau des Buches .....	12
Einleitung .....	13
<b>Kapitel 1: Beweglichkeit, Anatomie und Physiologie .....</b>	<b>14</b>
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
<b>Kapitel 2: Prinzipien des Stretchings .....</b>	<b>28</b>
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
<b>Kapitel 3: Hals und Schultern .....</b>	<b>46</b>
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

<b>Kapitel 4: Arme und Brust</b> . . . . .	<b>65</b>
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 Vierfüßlerstand . . .	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

<b>Kapitel 5: Bauch</b>	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

<b>Kapitel 6: Hintere und seitliche Rumpfmuskulatur</b>	
<b>(oberer, mittlerer und unterer Teil)</b>	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 Vierfüßlerstand	108
52 Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßlerstand 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 Vierfüßlerstand . . . . .	122
59	Dehnung mit aufgestelltem Knie in der Rotation . . . . .	123
60	Seitliche Dehnung im Vierfüßlerstand . . . . .	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 Knien . . . . .	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

<b>Kapitel 11: Abduktoren</b>	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
 <b>Kapitel 12: Obere Wadenmuskulatur</b>	 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
 <b>Kapitel 13: Untere Wadenmuskulatur und Achillessehne</b>	 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
 <b>Kapitel 14: Unterschenkelmuskulatur und Sprunggelenk</b>	 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 Knien .....	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