

Inhaltsverzeichnis

Autoren	2
Vorwort	5

Teil 1

Theoretischer Teil

1	Beweglichkeit: Was ist das?	12
1.1	Begrifflichkeiten, Bezeichnungen	12
1.2	Beweglichkeit: Was ist normal?	13
1.3	Beweglichkeit im Sport	14
1.4	Beweglichkeit im Alltag	15
2	Anatomische/physiologische Grundlagen	16
2.1	Die Skelettmuskulatur	16
2.1.1	Aufbau und Organisation des Muskels	16
2.1.2	Muskelfaserarten	17
2.1.3	Mechanische Eigenschaften der Muskulatur	18
2.1.4	Muskelspannung („muskulärer Tonus“)	20
2.1.5	Bindegewebe des Muskels	21
2.1.6	Verkürzungen	21
2.1.7	Schutzfunktion der Muskulatur	23
2.2	Steuerung der Bewegung	23
3	Dehnen	25
3.1	Unterschiedliche Aspekte/Wissenswertes und Details	25
3.1.1	Verbesserung der Beweglichkeit	25
3.1.2	Nervensystem	26
3.1.3	Länge der Muskelfasern	26
3.1.4	Bindegewebe	26
3.1.5	Nervengewebe	26
3.1.6	Krafttraining	27
3.1.7	Kraftzuwachs	28
3.1.8	Umsetzungsempfehlungen	29
3.1.9	Leistungssteigerung	30
3.1.10	Verletzungsprophylaxe	31
3.1.11	Muskelkater	32
3.1.12	Muskeldurchblutung	32
3.1.13	Regeneration	33
3.1.14	Muskelaktivität (Tonus)	33
3.1.15	Reflextheorien	34
3.1.16	Hypermobilität	34

3.1.17	Neuromuskuläre Dysbalance	34
3.1.18	Mentale Entspannung	35
3.1.19	Wohlbefinden	35
3.1.20	Temperatur	35
3.1.21	Dehnen: Sinn oder Unsinn?	36
3.2	Anwendungen: Dehnen im Training	36
3.2.1	Vordehnen	36
3.2.2	Zwischendehnen	37
3.2.3	Nachdehnen	37
3.2.4	Stretchtraining/Beweglichkeitstraining	38
3.3	Mobilisationen – Dehnreize	38
3.3.1	Mobilisationen	38
3.3.2	Dehnreize	39
3.4	Dehntechniken.	39
3.4.1	Aktives versus passives Dehnen	39
3.4.2	Statisches Dehnen	40
3.4.3	Progressiv-statisches Dehnen.	40
3.4.4	Bewegt-statisches Dehnen	41
3.4.5	Starr-statisches Dehnen	41
3.4.6	Dynamisches Dehnen	41
3.4.7	Anspannungs-Entspannungs-Dehntechniken	42
3.4.8	Intermittierendes Dehnen	43
3.4.9	Dehnen im Personal-Training	43
3.5	Welche Muskeln müssen gedehnt werden?	43
3.5.1	Passive Beugehaltung	44
3.5.2	Aktive Beugehaltung.	44
3.5.3	Pflichtdehnbereiche	46

Teil 2

Praktischer Teil

4	Technik, Sicherheit und Grundsätzliches beim Dehnen.	48
4.1	Beckenpositionen	48
4.2	Handpositionen	48
4.3	Sicherheitsregeln	50
4.4	Belastung der Wirbelsäule beim Dehnen	50
4.5	Entlastung der Wirbelsäule	51
4.6	Verstärkung der Beckenkippung und Latissimus-Zug	51
4.7	Zugspannung auf den Nerv	52
4.8	Verletzungsprävention	53
4.9	Intensität und Schmerzempfinden	53
4.10	Atmung bei Nachdehnen und Stretchtraining	54
4.10.1	Ideen für die Arbeit mit der Atmung	54
4.11	Voraussetzungen	54
4.11.1	Dauer	54

Inhaltsverzeichnis

4.11.2	Ruhe	55
4.11.3	Entspannung.	55
4.11.4	Wirksamkeit	55
4.11.5	Hilfsmittel	55
4.12	Methodik.	59
4.12.1	Empfohlene Dehntechniken in der Anwendung	59
4.13	Übungsabfolgen	60
4.14	Arbeitsweise beim Nachdehnen und im Beweglichkeitstraining	60
4.15	Übergänge.	60

5	Dehanwendungen im Training	61
5.1	Vordehnen.	61
5.1.1	Ausführungsempfehlung des Vordehnens.	61
5.2	Nachdehnen.	61
5.2.1	Ausführungsempfehlung des Nachdehnens	62
5.2.2	Fünf Pflichtdehnbereiche des Nachdehnens.	62
5.3	Stretchtraining	63
5.3.1	Ausführungsempfehlung des Stretchtrainings	63
5.3.2	Acht Pflichtdehnbereiche des Stretchtrainings	63
5.3.3	Vorgehensweise und Aufbau eines klassischen Beweglichkeitstrainings.	64

Teil 3

Die Übungen

6	Vorbereitende und ergänzende Übungen	68
6.1	Mobilisation der Wirbelsäule	68
6.2	Aufrichten oder Aufrollen?	70
6.2.1	Aufrichten	70
6.2.2	Aufrollen	71
6.3	Gegenbewegung zur Beugehaltung.	71
6.3.1	Aufbau der Gegenbewegung	72
6.3.2	Gegenbewegung im Ausfallschritt	73
6.3.3	Gegenbewegung Variante	74
6.3.4	Sitzende Ausführung	74
6.3.5	Erweiterung in die Rotation	74
7	Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen	75
7.1	Pflichtdehnbereich 1: rückwärtige Oberschenkelmuskulatur	75
7.1.1	Zu vermeiden	76
7.1.2	Zu tun.	76
7.1.3	Sitzende Übungen.	84
7.1.4	Liegende Ischio-Dehnungen.	86

7.2	Pflichtdehnbereich 2: vordere Oberschenkelmuskulatur	88
7.2.1	Zu vermeiden	89
7.2.2	Zu tun	89
7.2.3	Leistendehnung	92
7.3	Pflichtdehnbereich 3: Innenmuskeln des Oberschenkels	95
7.3.1	Zu vermeiden	96
7.3.2	Zu tun	97
7.3.3	Ausgangsposition für die Übungsabfolge Übung 8	101
7.4	Pflichtdehnbereich 4: Brustkorb vorne	103
7.4.1	Zu vermeiden	104
7.4.2	Zu tun	104
7.5	Pflichtdehnbereich 5: Halsbereich	109
7.5.1	Zu vermeiden	110
7.5.2	Zu tun	110
7.5.3	Ausgangsposition	110
7.6	Pflichtdehnbereich 6: Bauch	112
7.6.1	Zu vermeiden	112
7.6.2	Zu tun	113
7.7	Pflichtdehnbereich 7: tief liegende Gesäßmuskulatur	115
7.7.1	Zu vermeiden	116
7.7.2	Zu tun	116
7.8	Pflichtdehnbereich 8: Wadenbereich	120
7.8.1	Zu vermeiden	120
7.8.2	Zu tun	120
8	Weitere Bereiche, die gedehnt werden dürfen	123
8.1	Rücken: Beugung und Streckung, Rotation, Seitneigung	123
8.1.1	Zu vermeiden	123
8.1.2	Zu tun	124
8.1.3	Beugung und Streckung	125
8.1.4	Rotation	127
8.1.5	Seitneigung	134
8.2	Schultern	136
8.2.1	Zu vermeiden	136
8.2.2	Zu tun	136
8.3	Schienbeinbereich	138
8.3.1	Zu vermeiden	138
8.3.2	Zu tun	138
8.4	Beckenaußenseite	139
8.4.1	Zu vermeiden	140
8.4.2	Zu tun	140
8.5	Oberarm vorne	141
8.5.1	Zu vermeiden	141
8.5.2	Zu tun	142

Inhaltsverzeichnis

8.6	Oberarm hinten.	143
8.6.1	Zu vermeiden	143
8.6.2	Zu tun.	144
8.7	Hand- und Fingerstrekker sowie Hand- und Fingerbeuger	145
8.7.1	Zu vermeiden	145
8.7.2	Zu tun.	145
9	Literatur.	147