

Inhaltsverzeichnis

	Einführung	X	7		Häufig gestellte Fragen rund um Training, Muskulatur und Dehnen	41
1	Beweglichkeit	1	7.1		Was ist ein Läuferknie?	41
2	Rheologie	5	7.2		Wie entsteht ein Muskelkater und was kann man dagegen tun?	42
3	Was wird gedehnt?	7	7.3		Hilft Dehnen bei muskulären Dysbalancen?	43
3.1	Muskulatur	7	7.4		Was ist ein Logen- oder Kompartmentsyndrom?	44
3.2	Bindegewebe	11	7.5		Wie entsteht ein Muskelkrampf? ..	45
3.3	Nerven	17	7.6		Was ist Muskelinsuffizienz?	46
4	Warum soll man dehnen?	21	7.7		Wie hält man die Muskulatur leistungsfähig?	48
4.1	Langfristige Dehneffekte	22	7.8		Was ist der Unterschied zwischen Dehnen und Aufwärmen?	49
4.2	Kurzfristige Dehneffekte	23	7.9		Was macht man nach der sportlichen Belastung?	49
4.3	Dehnen bei Bewegungseinschränkungen	25	7.10		Wie entstehen Triggerpunkte und was kann man dagegen tun?	49
4.3.1	Strukturelle Einschränkungen	25	7.11		Was bedeutet Mobilisieren?	51
4.3.2	Funktionelle Einschränkungen	26				
4.3.3	Neuromuskuläre/reflektorische Einschränkungen	26				
4.4	Auswirkungen des Dehnens auf Psyche, Herz-Kreislauf- und Nervensystem	27				
5	Wie wird gedehnt?	29	8		Dehnen in der Praxis	53
5.1	Technik	29	8.1		Dehnübungen	59
5.2	Methoden	29	8.1.1		Kopfwender (Musculus sternocleidomastoideus)	59
5.2.1	Statisches Dehnen	30	8.1.2		Treppenmuskeln (Musculi scaleni) ..	62
5.2.2	Dynamisches Dehnen	33	8.1.3		Deltamuskel (Musculus deltoideus) .	64
5.3	Dehnumfang – Kurzzeitdehnen oder Langzeitdehnen?	34	8.1.4		Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)	68
5.4	Ort und Hilfsmittel	34	8.1.5		Zweiköpfiger Oberarmmuskel (Musculus biceps brachii)	73
5.5	Effektivität der Dehnungsmethoden	35	8.1.6		Beugemuskeln des Unterarms	77
6	Wann wird gedehnt?	37	8.1.7		Darmbein-Lenden-Muskel (Musculus iliopsoas)	82
6.1	Vor dem Sport	38	8.1.8		Anziehermuskeln der Hüfte (Musculi adductores)	90
6.2	Während des Sports	39	8.1.9		Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris)	101
6.3	Nach dem Sport	39	8.1.10		Darmbein-Schienbein-Sehne (Tractus iliotibialis)	112
6.4	Gesonderte Dehneinheit	40				
6.5	Dehnen zu Therapiezwecken	40				

8.1.11	Streckmuskeln des Unterschenkels . .	117	8.1.21	Birnenförmiger Muskel (Musculus piriformis)	169
8.1.12	Trapezmuskel (Musculus trapezius) . .	121	8.1.22	Ischiokrurale Muskeln	173
8.1.13	Schulterblattheber (Musculus levator scapulae)	129	8.1.23	Dreiköpfiger Wadenmuskel (Musculus triceps surae)	187
8.1.14	Rautenmuskeln (Musculi rhomboidei)	131	8.1.24	Vordere Bauchmuskulatur	195
8.1.15	Außenrotatoren der Schulter	137	8.1.25	Seitliche Bauchmuskulatur	199
8.1.16	Dreiköpfiger Oberarmmuskel (Musculus triceps brachii)	140	8.2	Mobilisierungsübungen	208
8.1.17	Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)	145	8.3	Auto-Mobilisierungen der peripheren Nerven	218
8.1.18	Radiale und ulnare Streckmuskeln des Unterarms	154	8.4	Fasziendehnung mit der Rolle	226
8.1.19	Quadratischer Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum) . . .	158		Literatur	227
8.1.20	Gesäßmuskeln (Musculi glutei)	163		Anhang	229
				Übungsübersicht	229