

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Einführung</b> .....	X	<b>7</b>	<b>Häufig gestellte Fragen rund um Training, Muskulatur und Dehnen</b> .....	41
<b>1</b>	<b>Beweglichkeit</b> .....	1		Was ist ein Läuferknie? .....	41
<b>2</b>	<b>Rheologie</b> .....	5	7.2	Wie entsteht ein Muskelkater und was kann man dagegen tun? .....	42
<b>3</b>	<b>Was wird gedehnt?</b> .....	7	7.3	Hilft Dehnen bei muskulären Dysbalancen? .....	43
3.1	Muskulatur .....	7		Was ist ein Logen- oder Kompartmentsyndrom? .....	44
3.2	Bindegewebe .....	11	7.4	Wie entsteht ein Muskelkrampf? ..	45
3.3	Nerven .....	17		Was ist Muskelinsuffizienz? .....	46
			7.5	Wie hält man die Muskulatur leistungsfähig? .....	48
<b>4</b>	<b>Warum soll man dehnen?</b> .....	21	7.6	Was ist der Unterschied zwischen Dehnen und Aufwärmen? .....	49
4.1	Langfristige Dehneffekte .....	22	7.7	Was macht man nach der sportlichen Belastung? .....	49
4.2	Kurzfristige Dehneffekte .....	23		Wie entstehen Triggerpunkte und was kann man dagegen tun? .....	49
4.3	Dehnen bei Bewegungseinschränkungen .....	25	7.8	Was bedeutet Mobilisieren? .....	51
4.3.1	Strukturelle Einschränkungen .....	25	7.9	<b>Dehnen in der Praxis</b> .....	53
4.3.2	Funktionelle Einschränkungen .....	26		Dehnübungen .....	59
4.3.3	Neuromuskuläre/reflektorische Einschränkungen .....	26	7.10	Kopfwender (Musculus sternocleidomastoideus) .....	59
4.4	Auswirkungen des Dehnens auf Psyche, Herz-Kreislauf- und Nervensystem .....	27	8	Treppenmuskeln (Musculi scaleni) ..	62
			8.1	Deltamuskel (Musculus deltoideus) ..	64
<b>5</b>	<b>Wie wird gedehnt?</b> .....	29	8.1.1	Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major) .....	68
5.1	Technik .....	29		Zweiköpfiger Oberarmmuskel (Musculus biceps brachii) .....	73
5.2	Methoden .....	29	8.1.2	Beugemuskeln des Unterarms .....	77
5.2.1	Statisches Dehnen .....	30	8.1.3	Darmbein-Lenden-Muskel (Musculus iliopsoas) .....	82
5.2.2	Dynamisches Dehnen .....	33	8.1.4	Anziehermuskeln der Hüfte (Musculi adductores) .....	90
5.3	Dehnumfang – Kurzzeitdehnen oder Langzeitdehnen? .....	34	8.1.5	Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris) .....	101
5.4	Ort und Hilfsmittel .....	34		Darmbein-Schienbein-Sehne (Tractus iliotibialis) .....	112
5.5	Effektivität der Dehnungsmethoden .....	35	8.1.6		
			8.1.7		
<b>6</b>	<b>Wann wird gedehnt?</b> .....	37	8.1.8		
6.1	Vor dem Sport .....	38			
6.2	Während des Sports .....	39	8.1.9		
6.3	Nach dem Sport .....	39			
6.4	Gesonderte Dehneinheit .....	40	8.1.10		
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		<b>Literatur</b> . . . . .	227
8.1.20	Gesäßmuskeln (Musculi glutei) . . . . .	163		<b>Anhang</b> . . . . .	229
				Übungsübersicht . . . . .	229