

Wie man dieses Buch verwendet	6	24 Überkreuzen der Beine	57
Anatomischer Atlas und Lage der Muskeln	8	25 Anziehen des Knees gegen die Brust	58
Bewegungsebenen	10	26 Rumpfbeuge im Sitzen	59
Was Stretchingübungen sind	12	27 Rumpfbeuge in der Hocke	60
Das Konzept und die Methoden des Stretchings	16	28 Im Sitzen mit den Armen in Vorhalte	61
Grundlegende Stretchingprinzipien	24		
■ DEHNÜBUNGEN FÜR DEN RUMPF UND DEN HALS	26		
Dehnübungen für den Hals	28	■ DEHNÜBUNGEN FÜR DIE OBEREN EXTREMITÄTEN, DIE SCHULTER- UND DIE BRUSTMUSKELN	62
M. TRAPEZIUS		Dehnübungen für die Schulter	64
1 Halsbeuge zur Seite	30	M. DELTOIDEUS	
2 Halsbeuge mit Unterstützung	31	29 Hintere Deltamuskeln mit den Armen in Vorhalte	66
M. LEVATOR SCAPULAE		30 Hintere Deltamuskeln mit Ankerpunkt	67
3 Halsbeuge und -rotation	32	31 Vordere Deltamuskeln mit den Armen hinter dem Körper	68
MM. SCALENI		32 Vordere Deltamuskeln im Sitzen	69
4 Halsrotation und -streckung	33	M. PECTORALIS	
M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS		33 Beidseitig mit Rumpfbeuge und Abstützen an der Wand	70
5 Halsstreckung und Heben des Kinn	34	34 Einarmiger Stütz an der Wand	71
M. SPLENIUS		35 Stütz mit gebeugtem Ellbogen	72
6 Halsbeugung mit Unterstützung	35	36 Armstreckung nach hinten	73
Dehnübungen für die Dorsalregion	36	37 Hände auf dem Kopf	74
M. SERRATUS ANTERIOR		MM. ROTATORES	
7 Hände über dem Kopf	38	38 Im Sitzen Hände auf der Brust	75
8 Schulter-Antepulsion in Rückenlage	39	39 Nach-vorne-Ziehen des Ellbogens	76
M. LATISSIMUS DORSI		40 Kurbelposition	77
9 Mohammed-Position	40	Dehnübungen für den Arm und Unterarm	78
10 Gekreuzte Arme	41	M. BICEPS BRACHII	
11 Rumpfbeuge mit angehobenem Arm	42	41 Einarmiges Abstützen an der Wand mit umgedrehtem Arm	80
12 Zugbewegung mit fixierten Armen	43	42 Abstützen an der Wand mit einer Verdrehung des Körpers	81
M. SEMISPINALIS		43 Zug von hinten	82
13 Rumpfbeuge mit Unterstützung	44	M. TRICEPS BRACHII	
MM. RHOMBOIDEI		44 Frontales Abstützen des Ellbogens an der Wand	83
14 Arme nach vorne	45	45 Greifen der Hände hinter dem Rücken	84
15 Umarmen des Oberkörpers	46	46 Zug am Ellbogen hinter dem Kopf	85
16 Umarmen der Beine	47	EPITROCHLEÄRE MUSKELN	
Dehnübungen für die Bauch- und Lendenregion	48	47 Zug am Handgelenk und Streckung	86
M. RECTUS ABDOMINIS		48 Stütz auf beiden Armen in invertierter Position	87
17 Wirbelsäulenstreckung in Rückenlage	50	EPIKONDYLÄRE MUSKELN	
18 Streckung der Lendenwirbelsäule im Knie	51	49 Zug mit gebeugtem Handgelenk	88
19 Cobra-Position	52	50 Stütz auf beiden Armen mit nach unten gedrehten Handrücken	89
MM. OBLIQUI		Dehnübungen für die Hand und das Handgelenk	90
20 Rotationsdehnung	53	HANDGELENK UND FINGERSTRECKER UND -BEUGER	
21 Unterarme auf dem Kopf	54	51 Handgelenk- und Fingerbeugung	92
22 Rumpfseitneigung und -beuge	55	52 Handgelenkstreckung mit Unterstützung	93
M. QUADRATUS LUMBORUM		53 Fingerstreckung	94
23 Dehnung mit Anziehen der Knie gegen die Brust	56	54 Daumenbeugung	95
		55 Rhombusposition	96
		56 Daumenzug	97

■ DEHNÜBUNGEN FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN	98		
Dehnübungen für die Hüften	100	93 Zug mit beiden Händen im Sitzen	140
ADDUKTOREN		94 Beidseitig auf allen vieren	141
57 Strecken des Beins im Stehen	102		
58 Strecken des Beins im Vierfüßerstand	103		
59 Anheben des Beins im Stehen	104		
60 Beidseitig in der Sumo-Stellung	105		
61 Rückwärtsbewegung auf den Knien und Unterarmen	106		
62 Schmetterlingsstellung	107		
63 Sitz mit den Beinen in der V-Stellung	108		
64 Auf dem Rücken mit den Beinen in der V-Stellung	109		
ABDUKTOREN			
65 Rumpfseitbeuge mit gekreuzten Beinen	110	■ ANLEITUNG ZUM STRETCHING BEI BESTIMMTEN BESCHWERDEN	149
66 Einbeinstand mit Abstützen	111	Nackenschmerzen	150
M. PSOAS		Rückenschmerzen	152
67 Einbeinstand mit Fuß auf einem Hocker	112	Schmerzen im Lendenbereich	153
68 Ritterstellung	113	Schulterschmerzen	155
69 Kniebeuge und Streckung des anderen Beins	114	Ellbogenschmerzen	156
70 Kniebeuge mit Rückführung der Ferse des anderen Beins	115	Handschmerzen	157
GESÄSSMUSKELN		Becken- und Hüftschmerzen	158
71 Einseitige Dehnung mit überkreuztem Bein	116	Schmerzen im Gesäßbereich	160
72 Knie- und Hüftbeuge in Rückenlage	117	Kniestecher	161
PYRAMIDALE MUSKELN		Schmerzen in den Beinen	163
73 Überkreuzhaltung mit dem Fuß oberhalb des Knie	118	Schmerzen im Sprunggelenk	164
74 Überkreuzhaltung mit dem Fuß auf einer externen Stützfläche	119	Schmerzen im Bereich der Fußsohle	165
75 Überkreuzhaltung im Sitzen	120		
76 Überkreuzhaltung mit dem Gesicht nach unten	121	Alphabetisches Verzeichnis der Muskeln	166
Dehnübungen für die Beine und Füße	122	Literaturverzeichnis	168
M. QUADRICEPS FEMORIS			
77 Stehen auf einem Bein und Anziehen der Ferse des anderen Beins zum Gesäß	124		
78 Ritterstellung und Anziehen der Ferse des anderen Beins zum Gesäß	125		
79 Beidseitige Oberschenkeldehnung auf den Knien	126		
80 Oberschenkeldehnung mit dem Gesicht nach oben	127		
81 Oberschenkeldehnung in Seitlage	128		
ISCHIOTIBIALMUSKELN			
82 Stehen mit einem Bein vorne	129		
83 Stehen mit angehobenem anderen Bein	130		
84 Kniestand	131		
85 Beidseitig umgedrehte V-Stellung	132		
86 Beidseitig im Sitzen	133		
87 In Rückenlage mit angehobenem Bein	134		
M. GASTROCNEMIUS			
88 Dorsalflexion mit Abstützen an der Wand	135		
89 Dorsalflexion mit einem Hocker	136		
90 Zug im Sitzen	137		
M. SOLEUS			
91 Frontalunterstützung	138		
92 Beidseitig auf einem Hocker	139		