

Inhalt

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

■ DEHNÜBUNGEN FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN	98		
Dehnübungen für die Hüften	100		
ADDUKTOREN			
57 Strecken des Beins im Stehen	102		
58 Strecken des Beins im Vierfüßlerstand	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 Rumpfsseitbeuge mit gekreuzten Beinen	110		
66 Einbeinstand mit Abstützen	111		
M. PSOAS			
67 Einbeinstand mit Fuß auf einem Hocker	112		
68 Ritterstellung	113		
69 Kniebeuge und Streckung des anderen Beins	114		
70 Kniebeuge mit Rückführung der Ferse des anderen Beins	115		
GESÄSSMUSKELN			
71 Einseitige Dehnung mit überkreuztem Bein	116		
72 Knie- und Hüftbeuge in Rückenlage	117		
PYRAMIDALE MUSKELN			
73 Überkreuzhaltung mit dem Fuß oberhalb des Knies	118		
74 Überkreuzhaltung mit dem Fuß auf einer externen Stützfläche	119		
75 Überkreuzhaltung im Sitzen	120		
76 Überkreuzhaltung mit dem Gesicht nach unten	121		
Dehnübungen für die Beine und Füße	122		
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		
		93 Zug mit beiden Händen im Sitzen	140
		94 Beidseitig auf allen vieren	141
		M. TIBIALIS ANTERIOR	
		95 Beidseitig mit Abstützen auf dem Spann	142
		96 Ein Bein nach hinten und Abstützen auf dem Spann	143
		M. PERONEUS	
		97 Seitzug im Sitzen	144
		PLANTARFASZIE	
		98 Beidseitig auf den Knien	145
		99 Zug am Fuß im Sitzen	146
		100 Zug an den Zehen	147
		■ ANLEITUNG ZUM STRETCHING BEI BESTIMMTEN BESCHWERDEN	149
		Nackenschmerzen	150
		Rückenschmerzen	152
		Schmerzen im Lendenbereich	153
		Schulterschmerzen	155
		Ellbogenschmerzen	156
		Handschmerzen	157
		Becken- und Hüftschmerzen	158
		Schmerzen im Gesäßbereich	160
		Knieschmerzen	161
		Schmerzen in den Beinen	163
		Schmerzen im Sprunggelenk	164
		Schmerzen im Bereich der Fußsohle	165
		Alphabetisches Verzeichnis der Muskeln	166
		Literaturverzeichnis	168