

Wie man dieses Buch verwendet	6	26 Rumpfrotation auf dem Boden	61
Anatomischer Atlas, Überblick über die Muskeln	8	27 Kreuz im Liegen	62
Bewegungsebenen	10	M. QUADRATUS LUMBORUM	
		28 Kreuz im Stehen	63
Die Ursprünge des Laufens	12		
Die Biomechanik des Laufens	16	Stretching der oberen Extremitäten,	
Vorteile von Stretching für das Laufen	23	der Schultern und der Brust	64
■ DYNAMISCHES STRETCHING		M. DELTOIDEUS	
BEIM AUFWÄRMEN FÜR DAS LAUFEN	26	29 Beidseitige Retroversion	66
Grundlagen des dynamischen Stretchings	28	30 Vogel	67
1 Die Mühle	30	31 Retroversion mit Stütze	78
2 Lateralflexionen	31		
3 Bogen über Kreuz	32	M. PECTORALIS	
4 Schere	33	32 Nach-hinten-Ziehen mit Unterstützung	69
5 Abwechselnde Armbewegung	34	ROTATOREN	
6 Lateralflexion	35	33 Ellbogen nach vorn ziehen	70
7 Zirkumduktion der Hüfte	36	M. BICEPS BRACHII	
8 Schmetterling	37	34 Retroversion mit Unterstützung	71
9 Ausfallschritte mit Drehung	38	M. TRICEPS BRACHII	
10 Rumpfdrehung	39	35 Mit den Fingern hinten ziehen	72
11 Beinpendeln	40	36 Den Ellbogen nach hinten ziehen	73
12 Slalom	41		
13 Zirkumduktion des Sprunggelenks	42	Stretching der Hüfte	74
14 Hüftflexion mit Unterstützung	43	ADDUKTOREN	
15 Treppensteigen	44	37 Statischer Schmetterling	76
16 Militärschritt	45	38 Hüftabduktion mit Stütze	77
■ STATISCHES STRETCHING		39 Abwechselnde Hüftabduktion	78
NACH DEM LAUFEN	46	40 Schmetterling im Liegen	79
Grundlagen des statischen Stretchings	48	ABDUKTOREN	
Stretching des Rumpfs		41 Adduktion mit seitlicher Stütze	80
M. TRAPEZIUS		42 Im Stehen hinten kreuzen	81
17 Ziehen mit überkreuzten Armen	52	43 Im Stehen hinten kreuzen mit Stütze	82
M. LATISSIMUS DORSI		M. PSOAS	
18 Anteversion mit überkreuzten Händen	53	44 Ritter	83
19 Erhobener Arm	54	45 Tiefer Ausfallschritt	84
20 Lateralflexion des Rumpfs	55	MM. GLUTAEI	
21 Seitliches Gleiten	56	46 Im Liegen die Beine überkreuzen	85
22 Einseitiges Ziehen mit Stütze	57	47 Am übergeschlagenen Bein ziehen	86
M. RECTUS ABDOMINIS		48 Im Liegen am Knie ziehen	87
23 Kobra	58	49 Knie zur Brust ziehen	88
MM. OBLIQUI		M. PIRIFORMIS	
24 Rumpfrotation mit Stütze	59	50 Der Sitz	89
25 Rumpfrotation mit Stab	60	51 Im Liegen zur Brust ziehen	90
		52 Der Sitz mit Stütze	91
		Stretching der unteren Extremitäten	92
		M. QUADRICEPS FEMORIS	
		53 Nach hinten fallen	94

54	Knie- und Hüftextension mit Unterstützung	95	■ STRETCHING DER ATEMMUSKULATUR	136
55	Einseitig auf der Seite	96	Grundlagen des Stretchings der Atemmuskulatur	138
56	Flamingo	97		
57	Ritterstellung mit Ziehen	98		
RÜCKSEITIGE OBERSCHENKELMUSKULATUR				
58	Hüftflexion	99	95 Dehnung des Brustkorbs	140
59	Mit dem Handtuch am Fuß ziehen	100	96 An den Ellbogen ziehen mit Unterstützung	141
60	Hüftflexion mit Stütze	101	97 Schwimmerposition	142
61	Hüftflexion mit Unterstützung im Liegen	102	98 An den Beinen ziehen	143
62	Hüftflexion mit Unterstützung im Stehen	103	99 Den Kopf zur Seite neigen	144
63	Gebeugt mit einem Bein vorn	104	100 Das Kinn anheben	145
64	Die Beine als V im Sitzen	105		
65	Einseitige Hüftflexion im Sitzen	106		
M. GASTROCNEMIUS				
66	Dorsalflexion des Sprunggelenks im Liegen	107	Programme	146
67	Liegestützposition	108	Basisprogramme zum Aufwärmen	146
68	An der Fußspitze ziehen	109	Basisprogramm nach dem Training	147
69	Gegen eine feste Stütze drücken	110	Komplettes Programm	148
70	Dorsalflexion des Sprunggelenks mit Unterstützung	111		
71	Flexion mit Neigung	112		
72	„Fertig“-Stellung	113	Alphabetischer Index der Muskeln	150
73	Beidseitiges Ziehen mit Handtuch	114	Literaturverzeichnis	152
M. SOLEUS				
74	Hocke	115		
75	„Auf die Plätze“-Stellung	116		
76	Kugelstoßposition	117		
77	Im Sitzen an den Füßen ziehen	118		
78	Senken mit Stütze	119		
79	Forcierte Dorsalflexion	120		
80	Auf eine Stufe stützen	121		
M. TIBIALIS ANTERIOR				
81	Die Beine anziehen	122		
82	Sitzen mit einem Unterschenkel auf dem Oberschenkel	123		
83	Bethaltung	124		
84	Nach hinten verschobener Vierfüßerstand	125		
85	Tanzschritt	126		
86	Erhöhte Stütze hinten	127		
87	Im zweifüßigen Stand die Beine überkreuzen	128		
MM. FIBULARES				
88	Inversion des Sprunggelenks im Sitzen	129		
89	Stütze in Inversion	130		
90	Ziehen mit gestrecktem Bein	131		
PLANTARAPONEUROSE				
91	Vorrücken mit gebeugten Knien	132		
92	Auf die Zehen stützen	133		
93	Mit einer Hand ziehen	134		
94	Kniestütz	135		