

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

54	Knie- und Hüftextension mit Unterstützung	95	■ STRETCHING DER ATEM MUSKULATUR	136
55	Einseitig auf der Seite	96	Grundlagen des Stretchings der Atemmuskulatur	138
56	Flamingo	97		
57	Ritterstellung mit Ziehen	98	95 Dehnung des Brustkorbs	140
RÜCKSEITIGE OBERSCHENKELMUSKULATUR			96 An den Ellbogen ziehen mit Unterstützung	141
58	Hüftflexion	99	97 Schwimmerposition	142
59	Mit dem Handtuch am Fuß ziehen	100	98 An den Beinen ziehen	143
60	Hüftflexion mit Stütze	101	99 Den Kopf zur Seite neigen	144
61	Hüftflexion mit Unterstützung im Liegen	102	100 Das Kinn anheben	145
62	Hüftflexion mit Unterstützung im Stehen	103		
63	Gebeugt mit einem Bein vorn	104	Programme	146
64	Die Beine als V im Sitzen	105	Basisprogramme zum Aufwärmen	146
65	Einseitige Hüftflexion im Sitzen	106	Basisprogramm nach dem Training	147
M. GASTROCNEMIUS			Komplettes Programm	148
66	Dorsalflexion des Sprunggelenks im Liegen	107		
67	Liegestützposition	108	Alphabetischer Index der Muskeln	150
68	An der Fußspitze ziehen	109	Literaturverzeichnis	152
69	Gegen eine feste Stütze drücken	110		
70	Dorsalflexion des Sprunggelenks mit Unterstützung	111		
71	Flexion mit Neigung	112		
72	„Fertig“-Stellung	113		
73	Beidseitiges Ziehen mit Handtuch	114		
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 Vierfüßlerstand	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		