

Inhalt

Die Autoren	VIII
Vorwort	IX

Teil I Theoretischer Teil

1	Beweglichkeit: Was ist das?	3
1.1	Begrifflichkeiten, Bezeichnungen	3
1.2	Beweglichkeit: Was ist normal?	4
1.3	Beweglichkeit im Sport	4
1.4	Beweglichkeit im Alltag	5
2	Anatomische/physiologische Grundlagen	6
2.1	Die Skelettmuskulatur	6
	Aufbau und Organisation des Muskels	6
	Muskelfaserarten	7
	Mechanische Eigenschaften der Muskulatur	7
	Muskelkontraktion	8
	Muskelspannung („Muskulärer Tonus“)	9
	Bindegewebe des Muskels	10
	Verkürzungen	10
	Schutzfunktion der Muskulatur	12
2.2	Steuerung der Bewegung	12
3	Dehnen	14
3.1	Unterschiedliche Aspekte/Wissenswertes und Details	14
	Verbesserung der Beweglichkeit	14
	Nervensystem	14
	Länge der Muskelfasern	14
	Bindegewebe	15
	Nervengewebe	15
	Krafttraining	15
	Leistungssteigerung	16
	Verletzungsprophylaxe	17
	Muskelkater	18
	Muskeldurchblutung	18
	Regeneration	19
	Muskelaktivität (Tonus)	19
	Reflextheorien	19
	Hypermobilität	20
	Neuromuskuläre Dysbalance	20
	Mentale Entspannung	21

	Wohlbefinden	21
	Temperatur	21
	Dehnen: Sinn oder Unsinn?	21
3.2	Anwendungen: Dehnen im Training	22
	Vordehnen	22
	Zwischendehnen	22
	Nachdehnen	23
	Stretchtraining/Beweglichkeitstraining	23
3.3	Mobilisationen – Dehnreize	24
	Mobilisationen	23
	Dehnreize	23
3.4	Dehntechniken	24
	Aktives vs. passives Dehnen	24
	Statisches Dehnen (progressiv-statisch, bewegt-statisch, starr-statisch)	25
	Dynamisches Dehnen	26
	Anspannungs-Entspannungs-Dehntechniken	26
	Intermittierendes Dehnen	27
	Dehnen im Personal-Training	27
3.5	Welche Muskeln müssen gedehnt werden?	27
	Passive Beugehaltung	28
	Aktive Beugehaltung	28
	Pflichtdehnbereiche	29

Teil II Praktischer Teil

4	Technik, Sicherheit und Grundsätzliches beim Dehnen	33
	Beckenpositionen	33
	Handpositionen	34
	Sicherheitsregeln	34
	Belastung der Wirbelsäule beim Dehnen	35
	Entlastung der Wirbelsäule	35
	Verstärkung der Beckenkippung und Latissimus-Zug	36
	Zugspannung auf den Nerven	37
	Verletzungsprävention	37
	Intensität und Schmerzempfinden	37
	Atmung bei Nachdehnen und Stretchtraining	37
	Voraussetzungen: Dauer, Ruhe, Entspannung	38
	Wirksamkeit	38
	Hilfsmittel	38
	Methodik: Empfohlene Dehntechniken in der Anwendung	40
	Übungsabfolgen	41
	Arbeitsweise beim Nachdehnen und im Beweglichkeitstraining	41
	Übergänge	41

5	Dehnanwendungen	42
5.1	Vordehnen	42
	Die Ausführungsempfehlung des Vordehnens	42
5.2	Nachdehnen	42
	Die Ausführungsempfehlung des Nachdehnens	42
	Die 5 Pflichtdehnbereiche des Nachdehnens	43
5.3	Das Stretchtraining	43
	Die Ausführungsempfehlung des Stretchtrainings	43
	Die 8 Pflichtdehnbereiche des Stretchtrainings	44
	Vorgehensweise und Aufbau eines klassischen Beweglichkeitstrainings	44

Teil III Die Übungen

6	Vorbereitende und ergänzende Übungen	49
6.1	Mobilisation der Wirbelsäule	49
6.2	Aufrichten oder Aufrollen?	50
6.3	Gegenbewegung zur Beugehaltung	52
7	Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen	55
7.1	Pflichtdehnbereich 1: Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur	55
7.2	Pflichtdehnbereich 2: Vordere Oberschenkelmuskulatur	66
7.3	Pflichtdehnbereich 3: Innenmuskeln des Oberschenkels	71
7.4	Pflichtdehnbereich 4: Brustkorb vorne	79
7.5	Pflichtdehnbereich 5: Halsbereich	83
7.6	Pflichtdehnbereich 6: Bauch	85
7.7	Pflichtdehnbereich 7: Gesäßmuskeln und Außenrotatoren	87
7.8	Pflichtdehnbereich 8: Wadenbereich	91
8	Weitere Bereiche, die gedehnt werden dürfen	93
8.1	Rücken: Beugung und Streckung, Rotation, Seitneigung	93
8.2	Schultern	103
8.3	Schienbeinbereich	105
8.4	Beckenaußenseite	106
8.5	Oberarm vorne	107
8.6	Oberarm hinten	108
8.7	Hand- und Fingerstrecker sowie Hand- und Fingerbeuger	109
	Anmerkungen	111
	Literatur	113