

# Sachverzeichnis

## A

A-Bande 17  
 ABS-Ball 61, 63, 79, 115, 118, 121, 136–137, 140  
 AED (Anspannungs-Entspannungs-Dehnen) 21, 49, 65  
 Aktinfilament 17, 19  
 Alpha-Motoneuron 20, 25  
 – großes 18  
 – kleines 17  
 Alterungsprozess 15  
 Anatomie 16  
 Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (AED) 21, 49, 65  
 Atemmuskulatur 59  
 Atemvolumen 59  
 Atmung 59  
 Aufrichten 71, 76  
 Aufrollen 76  
 Aufwärmen 38, 70  
 Azetylcholin 21

## B

Bahnung, neurale 32  
 Ball 61, 63, 79, 115, 118, 121, 136–137, 140  
 Bauch 119  
 Beckenaußenseite 150  
 Beckenkipfung 57  
 Beckenposition 54  
 Beugehaltung  
 – aktive 51  
 – passive 50  
 Beweglichkeit 12–13, 27  
 – funktionelle 15  
 Beweglichkeitseinschränkung 15  
 Beweglichkeitsgrenze, physiologische 23–24  
 Beweglichkeitsmessung 14  
 Beweglichkeitsmodell 12

Beweglichkeitsmuster, individuelles 13  
 Beweglichkeitstest 14, 30  
 Beweglichkeitstraining 36, 38, 45, 48–49, 66, 70  
 Beweglichkeitsverbesserung 32  
 Bewegungsapparat 16  
 Bewegungsfunktion 25  
 Bewegungsmuster, sportartspezifisches 14  
 Bewegungssteuerung 25  
 Bindegewebe 19, 27  
 Bindegewebehaut 22  
 Brustkorb, vorne 110

## C

CHRS (Contract-Hold-Relax-Stretching) 49, 65  
 Contract-Hold-Relax-Stretching (CHRS) 49, 65  
 Cool-down 39, 67

## D

Dauer 60  
 Dauerdehnung 47  
 Dehnen 27, 42  
 – aktives 46, 65  
 – dynamisches 48, 65  
 – intermittierendes 49, 65  
 – passives 18, 46, 65  
 – statisches 47–48, 65  
 – therapeutisches 43  
 Dehnfähigkeit 13  
 Dehnreiz 45, 59  
 Dehnspannung 21–22, 46  
 Dehnstechnik 46, 65  
 Dehntoleranz 28  
 Dehnungswiderstand 27  
 Dysbalance, neuro-muskuläre 41

## E

Eigendehnung 46  
 Elastizität 27  
 Endgefühl 13  
 Endplatte, motorische 21  
 Entspannung 60  
 – mentale 41  
 Epimysium 22  
 Erregungsübertragung 21

## F

Faserbündelhülle 18  
 Faserhülle 18  
 Faszie 19, 22  
 Faszien gewebe 22  
 Faszientraining 23  
 Faszikel 16  
 Fingerbeuger 156  
 Finger-Boden-Abstand 30  
 Fingerstrecker 156  
 Fremddehnung 46

## G

Gamma-Motoneuron 25  
 Gegenbewegung zur Beugehaltung 71, 76  
 Gelenkigkeit 13  
 Gelenkspiel 13  
 Gesäßmuskulatur, tief liegende 122  
 Golgi-Sehnenorgan 23, 25

## H

Halsbereich 116  
 Haltefunktion 25  
 Handbeuger 156  
 Handposition 55  
 Handstrecker 156  
 Handtuch 58, 61, 88, 90, 113  
 Hängebrücke mit Abstützung 74

Hemmung  
 – autogene 26  
 – reflektorische 40  
 – reziproke 26  
 Herzmuskulatur 16  
 Hilfsmittel 61  
 Hocker 51, 56, 61, 64, 79,  
 82, 95–96, 127, 140  
 Hypermobilität 40

**I**

I-Bande 17  
 Instabilität 41  
 Insuffizienz, muskuläre 19,  
 33  
 Intensität 59

**K**

Keilballkissen 61–62, 64,  
 79, 88, 103, 127, 145  
 Kernsackregion 25  
 Koordination 12  
 Körperhaltung 15  
 Körperwahrnehmungs-  
 übung 71  
 Krafttraining 33, 39  
 Kraftzuwachs 34  
 Kreismodell, körperliche  
 Leistungsfähigkeit 12

**L**

Lasègue-Test 30  
 Latissimus-Zug 57  
 Leistungsfähigkeit,  
 körperliche 12  
 Leistungssteigerung 36

**M**

Matte, gerollte 61, 83, 104,  
 145  
 Mechanorezeptor 23–24  
 Mini-Mobilisation Becken-  
 LWS 74  
 Mobilisation 45  
 – ganze Wirbelsäule 74

Motorik  
 – spinale 25  
 – supraspinale 25  
 motorische Einheit 20  
 Muskel  
 – phasischer 41  
 – tonischer 41  
 Muskelaktion 19  
 Muskelaktionspotenzial 21  
 Muskelaktivität 21, 40, 46  
 Muskelaufbau 16  
 Muskelbindegewebe 22  
 Muskeldurchblutung 39  
 Muskelfaser 16–17  
 Muskelfaserbündel 16, 22  
 Muskelfaserlänge 32  
 Muskelkater 38  
 Muskelkontraktion 18–19  
 – Steuerung 20  
 Muskelmodell 18  
 Muskelspannung 21–22  
 Muskelspindel 25  
 Muskelspindelreflex 25  
 Muskelverkürzung 23  
 Muskulatur  
 – glatte 16  
 – ischiokrurale 28  
 Muster 32  
 Muster, neurales 23  
 Myosinfilament 17, 19

**N**

Nachdehnen 36, 38–40,  
 42, 44, 49, 59–60, 66–67  
 Nachsinken 40, 47  
 Nervengewebe 33  
 neuraler Stopp 33

**O**

Oberarm  
 – hinten 154  
 – vorne 152  
 Oberschenkelinnen-  
 muskulatur 101  
 Oberschenkelmuskulatur  
 – rückwärtige 80  
 – vordere 93

**P**

Perimysium 22  
 Personal Training 50  
 Pflichtdehnbereich 52  
 Physiologie 16  
 PI-Effekt 49, 65  
 Positionswechsel 66  
 Print 32  
 Propriozeptor 25

**R**

Reflex 25  
 Reflextheorie 40  
 Regeneration 39  
 Rücken 133  
 Ruhe 60  
 Ruhespannungskurve 24

**S**

Sarkomer 16–17, 19, 23,  
 27  
 Schienbeinbereich 148  
 Schmerz 59  
 Schmerzrezeptor 24  
 Schultern 146  
 Schutzfunktion, muskulä-  
 re 24  
 Sehnenfaserbündel 16  
 Sehnenfibrillen 18  
 Sehnenspindelreflex 26  
 Sherrington-Prinzip 40  
 Sicherheitsregeln 55  
 Sit-and-Reach-Test 30  
 Sitzballkissen 61–62, 64,  
 79, 88, 103, 107, 127,  
 145  
 Skelettmuskulatur 16  
 Spannung, viskoelas-  
 tische 21  
 Spezialthema 71  
 Spinalmotorik 25  
 Sport 13–14  
 Stabilisationsfunktion 25  
 Step 61, 63, 82, 85, 96, 99,  
 105, 126, 139, 145  
 Steuerung 12  
 Stretching 47

Stretchingablauf 71  
Stretchtraining 45, 47,  
59–60, 69–70  
Stuhl 51, 56, 61, 64, 79,  
82, 95–96, 127, 140  
Sumo-Position 74

**T**

Temperatur 42  
Tiefenentspannung 71  
Titin 17–19, 27, 33  
Titinfilament 19  
Toleranz, neurale 24  
Tonus, muskulärer 21  
Typ-1-Faser 17  
Typ-2-Faser 18  
– Typ 2a 18  
– Typ 2b 18

**U**

Übungsabfolge 65

**V**

Verkürzung  
– funktionelle 23  
– strukturelle 23  
Verletzungsprävention 37,  
58  
Vierfüßler 54, 74, 114,  
131–132  
Vordehnen 36, 38, 43, 48,  
60, 67  
Vorinstruktion 70

**W**

Wadenbereich 128  
Wand 31, 62, 64, 75, 85–  
86, 92, 95, 105, 109, 111,  
114, 124, 126, 130–131  
Wirbelsäulenbelastung 55  
Wirbelsäulenentlastung 56  
Wirbelsäulen-  
mobilisation 74  
Wirksamkeit 61  
Wohlbefinden 42

**Z**

Zentralnervensystem 20, 25  
Z-Scheibe 16  
Zugspannung auf den  
Nerv 58  
Zwischendehnen 44  
Zytoskelett,  
endosarkomeres 17