

Service

Stichwortverzeichnis

A

Abduktoren 20
 Adduktoren 20
 Antagonisten 20
 Atemraum 44
 Atmung 24, 26, 44, 132
 Atem-Verlangsamung 44
 Aufstehen, richtiges 65
 aufwärmen 48
 Ausgleichsbewegungen 28, 30
 Außenrotatoren 20

B

Belastungshaltung 28
 Beugebelastungen 25
 Beugehaltung 21, 28
 Beuger-Muskeln 20
 Beweglichkeit 14
 Bewegungseinschränkung 12, 25
 Bewegungsmeditation 10, 23, 42
 Bewegungspausen 30
 Bewegungsradius 14
 Bewegungsstörung 12
 Bewegungs-Vermeidung 12

D

Dehnbarkeit 14
 Dehnen
 – Anspannen-Enspannen 37
 – bewegt-statisches 38
 – dynamisches 36
 Dehnfähigkeit 14
 Dehnreiz 15, 17, 22, 34
 Dehnritual 24, 27, 39, 41
 Dehnrituale 123
 Dehnschmerz 15
 Dehntechniken 36
 Dehnung 17, 34
 – Brustkorb 104
 – Hängebrücke 106
 – im Stand 104
 – in Rückenlage 108
 – in Rückenlage mit Rotation 107
 – Fuß-Faszie 78
 – Gesäß 100

– Halswirbelsäule 114
 – in Rückenlage 117
 – mit Beugung 114
 – mit Rotation 116
 – mit Seitneigung 116
 – Hand und Finger 120
 – mit Beugung 121
 – mit Streckung 120
 – Ischio im Stand 84
 – Kopf 114
 – Leiste 92
 – am Tisch 94
 – Oberschenkel hinten 84
 – am Tisch 86
 – Hängebrücke 88
 – in Rückenlage 90
 – Oberschenkel innen 96
 – Hängebrücke 96
 – in Rückenlage 98
 – Oberschenkel vorne 92
 – in Rückenlage 95
 – Piriformis 100
 – am Tisch 100
 – im Stand 103
 – in Rückenlage 102
 – Rumpf 118
 – Schulter 110
 – beidseitig 112
 – einseitig 110
 – mit Beugung und Streckung 113
 – Wade
 – an der Treppe 82
 Dehnzeit 35
 Durchblutung 25, 48

E

Entspannungs-Päckchen 66

F

Faszien
 – Training 17
 Fehlhaltungen 28
 Fingerbeuger 121

G

Gelenkigkeit 14
 Geschmeidigkeit 26

H

Haltung
 – aufrechte 19, 21
 Handstrecker 120
 Hängebrücke 88, 96, 106
 Hilfsmittel 49
 Hohlkreuz 30

I

Innenrotatoren 20
 Intensitäten 36

K

Kniebeugen 54
 Kontraktion, exzentrische 12, 17
 Konzentration 40
 Körperbewusstsein 25
 Körpergefühl 13, 23, 40
 Kraftaufwand 22
 Kraftfähigkeit 24

L

Lordose 30

M

Mobilisation
 – Becken-Hüftgelenk 55
 – Brustwirbelsäule 59
 – Fuß 52
 – Halswirbelsäule 62
 – im Sitzen 63
 – im Stand 62
 – in Rückenlage 64
 – Knie 53
 – Schultergelenk 60
 – Schultergürtel 60
 – Wirbelsäule
 – im Stand 56
 – in Seitlage 58
 – Vierfüßler 57
 Mobilisationen 11, 25, 33, 51
 – zum Wachwerden 124
 – zum Warm-up 126
 Muskelkraft 32
 Muskelverspannung 18

N

Nachdehnen 24, 39
 Nervensystem 15

P

Präzision 40

R

Regelmäßigkeit 40

Regeneration 24

Ritual

- Aktive Streckung im Sitzen 128
- Aktivierungs- 134
- Cool-down 136
- Dehnung und Atmung im Stand 132
- Entspannte Streckung im Sitzen 130
- zum Wachwerden 124
- zum Warm-up 126

S

Schmetterling, ruhender 67

Schulterkreis 61

Schulterschaukel 60

Selbstbewusstsein 13

Sitzhaltung, gebeugte 29

Stabilisation 32

Stabilität 20

Stoffwechsel 13, 14, 25, 48

Strecker-Muskel 20

Streckung

- aktive 70
 - im Sitzen 128
 - im Stand 74
 - Steigerung 72
- verschränkte Arme 73
- entspannte
 - im Stand 130

– liegend 33

– passive 75

– sitzend 33

– stehend 32

Stress 29

T

Titin-Filament 15

U

Überbeweglichkeit 20

Unbeweglichkeit 11

V

Verkürzungen 19, 20, 32

Verletzungsprävention 24

Verspannungen 29

Viskoelastizität 48

Vordehnen 24, 39

Literaturverzeichnis

Albrecht, K., Meyer, S. **Stretching und Beweglichkeit** – das Expertenhandbuch. Haug Verlag 2015.

Albrecht, K. **Körperhaltung** – Modernes Rückentraining. Lehrbuch Antara®. Thieme Verlag 2018.

Freiwald, J. **Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation**, 2. Auflage. spitta 2020.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter