

Inhaltsverzeichnis

Autorenvorstellung	2
Vorwort	5

Teil 1

Theoretischer Teil

1	Beweglichkeit: Was ist das?	12
1.1	Begrifflichkeiten, Bezeichnungen	12
1.2	Beweglichkeit: Was ist normal?	13
1.3	Beweglichkeit im Sport	14
1.4	Beweglichkeit im Alltag	15
2	Anatomische/physiologische Grundlagen	16
2.1	Die Skelettmuskulatur	16
2.1.1	Aufbau und Organisation des Muskels	16
2.1.2	Muskelfaserarten	17
2.1.3	Mechanische Eigenschaften der Muskulatur	18
2.1.4	Muskelspannung („muskulärer Tonus“)	21
2.1.5	Faszien – Bindegewebe des Muskels	22
2.1.6	Verkürzungen	23
2.1.7	Schutzfunktion der Muskulatur	24
2.2	Steuerung der Bewegung	25
3	Dehnen	27
3.1	Unterschiedliche Aspekte/Wissenswertes und Details	27
3.1.1	Wissenschaft und Studien	27
3.1.2	Kritik am Nutzen des Dehnens	29
3.1.3	Beweglichkeitstests	30
3.1.4	Verbesserung der Beweglichkeit	32
3.1.5	Nervensystem	32
3.1.6	Länge der Muskelfasern	32
3.1.7	Titin	33
3.1.8	Nervengewebe	33
3.1.9	Krafttraining	33
3.1.10	Kraftzuwachs	34
3.1.11	Umsetzungsempfehlungen	36
3.1.12	Leistungssteigerung	36
3.1.13	Verletzungsprävention	37
3.1.14	Muskelkater	38
3.1.15	Muskeldurchblutung	39
3.1.16	Regeneration	39

3.1.17	Muskelaktivität (Tonus)	40
3.1.18	Reflextheorien	40
3.1.19	Hypermobilität	40
3.1.20	Neuromuskuläre Dysbalance	41
3.1.21	Mentale Entspannung	41
3.1.22	Wohlbefinden.	42
3.1.23	Temperatur	42
3.1.24	Dehnen: Sinn oder Unsinn?	42
3.2	Anwendungen: Dehnen im Training	43
3.2.1	Vordehnen	43
3.2.2	Zwischendehnen	44
3.2.3	Nachdehnen	44
3.2.4	Stretchtraining/Beweglichkeitstraining	45
3.3	Mobilisationen – Dehnreize	45
3.3.1	Mobilisationen	45
3.3.2	Dehnreize	45
3.4	Dehntechniken.	46
3.4.1	Aktives versus passives Dehnen	46
3.4.2	Statisches Dehnen	47
3.4.3	Dynamisches Dehnen	48
3.4.4	Anspannungs-Entspannungs-Dehntechniken	49
3.4.5	Intermittierendes Dehnen	49
3.4.6	Dehnen im Personal Training	50
3.5	Welche Muskeln müssen gedehnt werden?	50
3.5.1	Passive Beugehaltung	50
3.5.2	Aktive Beugehaltung.	51
3.5.3	Pflichtdehnbereiche	52

Teil 2

Praktischer Teil

4	Technik, Sicherheit und Grundsätzliches beim Dehnen.	54
4.1	Beckenpositionen	54
4.2	Handpositionen	55
4.3	Sicherheitsregeln	55
4.4	Belastung der Wirbelsäule beim Dehnen	55
4.5	Entlastung der Wirbelsäule	56
4.6	Verstärkung der Beckenkipfung und Latissimus-Zug	57
4.7	Zugspannung auf den Nerv	58
4.8	Verletzungsprävention	58
4.9	Intensität und Schmerz.	59
4.10	Atmung bei Nachdehnen und Stretchtraining	59
4.11	Voraussetzungen	60
4.11.1	Dauer	60
4.11.2	Ruhe	60

4.11.3	Entspannung	60
4.11.4	Wirksamkeit	61
4.11.5	Hilfsmittel	61
4.12	Methodik.	65
4.12.1	Empfohlene Dehntechniken in der Anwendung	65
4.12.2	Übungsabfolgen.	65
4.12.3	Arbeitsweise beim Nachdehnen und beim Beweglichkeitstraining.	66
4.12.4	Übergänge	66
5	Dehnanwendungen im Training	67
5.1	Vordehnen	67
5.1.1	Ausführungsempfehlung des Vordehnens	67
5.2	Nachdehnen	67
5.2.1	Ausführungsempfehlung des Nachdehnens.	68
5.2.2	Fünf Pflichtdehnbereiche des Nachdehnens.	68
5.3	Stretchtraining	69
5.3.1	Ausführungsempfehlung des Stretchtrainings	69
5.3.2	Acht Pflichtdehnbereiche des Stretchtrainings	69
5.3.3	Vorgehensweise und Aufbau eines klassischen Beweglichkeitstrainings.	70

Teil 3

Die Übungen

6	Vorbereitende und ergänzende Übungen	74
6.1	Mobilisation der Wirbelsäule	74
6.1.1	Mini-Mobilisation Becken-LWS.	74
6.1.2	Große Mobilisation der ganzen Wirbelsäule ohne Belastung der Bandscheiben	74
6.2	Aufrichten oder Aufrollen?	76
6.2.1	Aufrichten	76
6.3	Gegenbewegung zur Beugehaltung.	76
6.3.1	Aufbau der Gegenbewegung	77
6.3.2	Gegenbewegung im Ausfallschritt	78
6.3.3	Gegenbewegung Variante	79
6.3.4	Sitzende Ausführung	79
6.3.5	Erweiterung in die Rotation	79
7	Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen	80
7.1	Pflichtdehnbereich 1: rückwärtige Oberschenkelmuskulatur	80
7.1.1	Zu vermeiden	81
7.1.2	Zu tun.	81
7.1.3	Sitzende Übungen.	88
7.1.4	Liegende Ischio-Dehnungen	90
7.2	Pflichtdehnbereich 2: vordere Oberschenkelmuskulatur	93
7.2.1	Zu vermeiden	94
7.2.2	Zu tun.	94

7.2.3	Leistendehnung	98
7.3	Pflichtdehnbereich 3: Innenmuskeln des Oberschenkels	101
7.3.1	Zu vermeiden	102
7.3.2	Zu tun	103
7.4	Pflichtdehnbereich 4: Brustkorb vorne	110
7.4.1	Zu vermeiden	110
7.4.2	Zu tun	111
7.5	Pflichtdehnbereich 5: Halsbereich	116
7.5.1	Zu vermeiden	116
7.5.2	Zu tun	117
7.5.3	Ausgangsposition	118
7.6	Pflichtdehnbereich 6: Bauch.	119
7.6.1	Zu vermeiden	120
7.6.2	Zu tun	120
7.7	Pflichtdehnbereich 7: tief liegende Gesäßmuskulatur	122
7.7.1	Zu vermeiden	123
7.7.2	Zu tun	123
7.8	Pflichtdehnbereich 8: Wadenbereich	128
7.8.1	Zu vermeiden	128
7.8.2	Zu tun	128
8	Weitere Bereiche, die gedehnt werden dürfen	133
8.1	Rücken: Beugung und Streckung, Rotation, Seitneigung.	133
8.1.1	Zu vermeiden	134
8.1.2	Zu tun	135
8.1.3	Beugung und Streckung.	135
8.1.4	Rotation	138
8.1.5	Seitneigung	144
8.2	Schultern	146
8.2.1	Zu vermeiden	146
8.2.2	Zu tun	146
8.3	Schienbeinbereich.	148
8.3.1	Zu vermeiden	149
8.3.2	Zu tun	149
8.4	Beckenaußenseite	150
8.4.1	Zu vermeiden	150
8.4.2	Zu tun	150
8.5	Oberarm vorne.	152
8.5.1	Zu vermeiden	152
8.5.2	Zu tun	153
8.6	Oberarm hinten	154
8.6.1	Zu vermeiden	154
8.6.2	Zu tun	155
8.7	Hand- und Fingerstrecker sowie Hand- und Fingerbeuger	156
8.7.1	Zu vermeiden	156
8.7.2	Zu tun	156

Teil 4

Anhang

9	Literatur	160
10	Abbildungsliste	165
	Sachverzeichnis	166