

# Albrecht / Meyer

## Stretching und Beweglichkeit

Reading excerpt

[Stretching und Beweglichkeit](#)

of [Albrecht / Meyer](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



 Haug

<http://www.narayana-verlag.com/b17770>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Autoren</b> . . . . .	2
<b>Vorwort</b> . . . . .	5

## Teil 1

### Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Beweglichkeit: Was ist das?</b> . . . . .	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
<b>2</b>	<b>Anatomische/physiologische Grundlagen</b> . . . . .	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“) . . . . .	20
2.1.5	Bindegewebe des Muskels . . . . .	21
2.1.6	Verkürzungen . . . . .	21
2.1.7	Schutzfunktion der Muskulatur . . . . .	23
2.2	Steuerung der Bewegung . . . . .	23
<b>3</b>	<b>Dehnen</b> . . . . .	25
3.1	Unterschiedliche Aspekte/Wissenswertes und Details . . . . .	25
3.1.1	Verbesserung der Beweglichkeit . . . . .	25
3.1.2	Nervensystem . . . . .	26
3.1.3	Länge der Muskelfasern . . . . .	26
3.1.4	Bindegewebe . . . . .	26
3.1.5	Nervengewebe . . . . .	26
3.1.6	Krafttraining . . . . .	27
3.1.7	Kraftzuwachs . . . . .	28
3.1.8	Umsetzungsempfehlungen . . . . .	29
3.1.9	Leistungssteigerung . . . . .	30
3.1.10	Verletzungsprophylaxe . . . . .	31
3.1.11	Muskelkater . . . . .	32
3.1.12	Muskeldurchblutung . . . . .	32
3.1.13	Regeneration . . . . .	33
3.1.14	Muskelaktivität (Tonus) . . . . .	33
3.1.15	Reflextheorien . . . . .	34
3.1.16	Hypermobilität . . . . .	34

3.1.17	Neuromuskuläre Dysbalance . . . . .	34
3.1.18	Mentale Entspannung . . . . .	35
3.1.19	Wohlbefinden. . . . .	35
3.1.20	Temperatur . . . . .	35
3.1.21	Dehnen: Sinn oder Unsinn?. . . . .	36
<b>3.2</b>	<b>Anwendungen: Dehnen im Training . . . . .</b>	<b>36</b>
3.2.1	Vordehnen . . . . .	36
3.2.2	Zwischendehnen . . . . .	37
3.2.3	Nachdehnen . . . . .	37
3.2.4	Stretchtraining/Beweglichkeitstraining . . . . .	38
<b>3.3</b>	<b>Mobilisationen – Dehnreize . . . . .</b>	<b>38</b>
3.3.1	Mobilisationen . . . . .	38
3.3.2	Dehnreize . . . . .	39
<b>3.4</b>	<b>Dehntechniken. . . . .</b>	<b>39</b>
3.4.1	Aktives versus passives Dehnen . . . . .	39
3.4.2	Statisches Dehnen . . . . .	40
3.4.3	Progressiv-statisches Dehnen. . . . .	40
3.4.4	Bewegt-statisches Dehnen . . . . .	41
3.4.5	Starr-statisches Dehnen . . . . .	41
3.4.6	Dynamisches Dehnen . . . . .	41
3.4.7	Anspannungs-Entspannungs-Dehntechniken . . . . .	42
3.4.8	Intermittierendes Dehnen . . . . .	43
3.4.9	Dehnen im Personal-Training . . . . .	43
<b>3.5</b>	<b>Welche Muskeln müssen gedehnt werden? . . . . .</b>	<b>43</b>
3.5.1	Passive Beugehaltung . . . . .	44
3.5.2	Aktive Beugehaltung. . . . .	44
3.5.3	Pflichtdehnbereiche . . . . .	46

## Teil 2

### Praktischer Teil

<b>4</b>	<b>Technik, Sicherheit und Grundsätzliches beim Dehnen. . . . .</b>	<b>48</b>
4.1	Beckenpositionen . . . . .	48
4.2	Handpositionen . . . . .	48
4.3	Sicherheitsregeln . . . . .	50
4.4	Belastung der Wirbelsäule beim Dehnen . . . . .	50
4.5	Entlastung der Wirbelsäule . . . . .	51
4.6	Verstärkung der Beckenkipfung und Latissimus-Zug . . . . .	51
4.7	Zugspannung auf den Nerv . . . . .	52
4.8	Verletzungsprävention . . . . .	53
4.9	Intensität und Schmerzempfinden . . . . .	53
4.10	Atmung bei Nachdehnen und Stretchtraining . . . . .	54
4.10.1	Ideen für die Arbeit mit der Atmung . . . . .	54
4.11	Voraussetzungen . . . . .	54
4.11.1	Dauer . . . . .	54

4.11.2	Ruhe . . . . .	55
4.11.3	Entspannung . . . . .	55
4.11.4	Wirksamkeit . . . . .	55
4.11.5	Hilfsmittel . . . . .	55
4.12	<b>Methodik.</b> . . . . .	59
4.12.1	Empfohlene Dehntechniken in der Anwendung . . . . .	59
4.13	<b>Übungsabfolgen</b> . . . . .	60
4.14	<b>Arbeitsweise beim Nachdehnen und im Beweglichkeitstraining</b> . . . . .	60
4.15	<b>Übergänge.</b> . . . . .	60
<b>5</b>	<b>Dehnanwendungen im Training</b> . . . . .	61
5.1	<b>Vordehnen</b> . . . . .	61
5.1.1	Ausführungsempfehlung des Vordehnens . . . . .	61
5.2	<b>Nachdehnen</b> . . . . .	61
5.2.1	Ausführungsempfehlung des Nachdehnens . . . . .	62
5.2.2	Fünf Pflichtdehnbereiche des Nachdehnens . . . . .	62
5.3	<b>Stretchtraining</b> . . . . .	63
5.3.1	Ausführungsempfehlung des Stretchtrainings . . . . .	63
5.3.2	Acht Pflichtdehnbereiche des Stretchtrainings . . . . .	63
5.3.3	Vorgehensweise und Aufbau eines klassischen Beweglichkeitstrainings. . . . .	64

## Teil 3

### Die Übungen

<b>6</b>	<b>Vorbereitende und ergänzende Übungen</b> . . . . .	68
6.1	<b>Mobilisation der Wirbelsäule</b> . . . . .	68
6.2	<b>Aufrichten oder Aufrollen?</b> . . . . .	70
6.2.1	Aufrichten . . . . .	70
6.2.2	Aufrollen . . . . .	71
6.3	<b>Gegenbewegung zur Beugehaltung.</b> . . . . .	71
6.3.1	Aufbau der Gegenbewegung . . . . .	72
6.3.2	Gegenbewegung im Ausfallschritt . . . . .	73
6.3.3	Gegenbewegung Variante . . . . .	74
6.3.4	Sitzende Ausführung . . . . .	74
6.3.5	Erweiterung in die Rotation . . . . .	74
<b>7</b>	<b>Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen</b> . . . . .	75
7.1	<b>Pflichtdehnbereich 1: rückwärtige Oberschenkelmuskulatur</b> . . . . .	75
7.1.1	Zu vermeiden . . . . .	76
7.1.2	Zu tun. . . . .	76
7.1.3	Sitzende Übungen. . . . .	84
7.1.4	Liegende Ischio-Dehnungen . . . . .	86

<b>7.2</b>	<b>Pflichtdehnbereich 2: vordere Oberschenkelmuskulatur</b>	88
7.2.1	Zu vermeiden	89
7.2.2	Zu tun	89
7.2.3	Leistendehnung	92
<b>7.3</b>	<b>Pflichtdehnbereich 3: Innenmuskeln des Oberschenkels</b>	95
7.3.1	Zu vermeiden	96
7.3.2	Zu tun	97
7.3.3	Ausgangsposition für die Übungsabfolge Übung 8	101
<b>7.4</b>	<b>Pflichtdehnbereich 4: Brustkorb vorne</b>	103
7.4.1	Zu vermeiden	104
7.4.2	Zu tun	104
<b>7.5</b>	<b>Pflichtdehnbereich 5: Halsbereich</b>	109
7.5.1	Zu vermeiden	110
7.5.2	Zu tun	110
7.5.3	Ausgangsposition	110
<b>7.6</b>	<b>Pflichtdehnbereich 6: Bauch</b>	112
7.6.1	Zu vermeiden	112
7.6.2	Zu tun	113
<b>7.7</b>	<b>Pflichtdehnbereich 7: tief liegende Gesäßmuskulatur</b>	115
7.7.1	Zu vermeiden	116
7.7.2	Zu tun	116
<b>7.8</b>	<b>Pflichtdehnbereich 8: Wadenbereich</b>	120
7.8.1	Zu vermeiden	120
7.8.2	Zu tun	120
<b>8</b>	<b>Weitere Bereiche, die gedehnt werden dürfen</b>	123
<b>8.1</b>	<b>Rücken: Beugung und Streckung, Rotation, Seitneigung</b>	123
8.1.1	Zu vermeiden	123
8.1.2	Zu tun	124
8.1.3	Beugung und Streckung	125
8.1.4	Rotation	127
8.1.5	Seitneigung	134
<b>8.2</b>	<b>Schultern</b>	136
8.2.1	Zu vermeiden	136
8.2.2	Zu tun	136
<b>8.3</b>	<b>Schienbeinbereich</b>	138
8.3.1	Zu vermeiden	138
8.3.2	Zu tun	138
<b>8.4</b>	<b>Beckenaußenseite</b>	139
8.4.1	Zu vermeiden	140
8.4.2	Zu tun	140
<b>8.5</b>	<b>Oberarm vorne</b>	141
8.5.1	Zu vermeiden	141
8.5.2	Zu tun	142

<b>8.6</b>	<b>Oberarm hinten</b> . . . . .	143
8.6.1	Zu vermeiden . . . . .	143
8.6.2	Zu tun. . . . .	144
<b>8.7</b>	<b>Hand- und Fingerstrecker sowie Hand- und Fingerbeuger</b> . . . . .	145
8.7.1	Zu vermeiden . . . . .	145
8.7.2	Zu tun. . . . .	145
<b>9</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	147



Albrecht / Meyer

[Stretching und Beweglichkeit](#)  
Das neue Expertenhandbuch

152 pages, pb  
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)