

Inhalt

Wie man dieses Buch verwendet	6		
Anatomischer Atlas, Überblick über die Muskeln	8		
Bewegungsebenen	10		
Die Ursprünge des Laufens	12		
Die Biomechanik des Laufens	16		
Vorteile von Stretching für das Laufen	23		
■ DYNAMISCHES STRETCHING			
BEIM AUFWÄRMEN FÜR DAS LAUFEN	26		
Grundlagen des dynamischen Stretchings	28		
1 Die Mühle	30		
2 Lateralflexionen	31		
3 Bogen über Kreuz	32		
4 Schere	33		
5 Abwechselnde Armbewegung	34		
6 Lateralflexion	35		
7 Zirkumduktion der Hüfte	36		
8 Schmetterling	37		
9 Ausfallschritte mit Drehung	38		
10 Rumpfdrehung	39		
11 Beinpendeln	40		
12 Slalom	41		
13 Zirkumduktion des Sprunggelenks	42		
14 Hüftflexion mit Unterstützung	43		
15 Treppensteigen	44		
16 Militärschritt	45		
■ STATISCHES STRETCHING			
NACH DEM LAUFEN	46		
Grundlagen des statischen Stretchings	48		
Stretching des Rumpfs	50		
M. TRAPEZIUS			
17 Ziehen mit überkreuzten Armen	52		
M. LATISSIMUS DORSI			
18 Anteversion mit überkreuzten Händen	53		
19 Erhobener Arm	54		
20 Lateralflexion des Rumpfs	55		
21 Seitliches Gleiten	56		
22 Einseitiges Ziehen mit Stütze	57		
M. RECTUS ABDOMINIS			
23 Kobra	58		
MM. OBLIQUI			
24 Rumpfrotation mit Stütze	59		
25 Rumpfrotation mit Stab	60		
26 Rumpfrotation auf dem Boden	61		
27 Kreuz im Liegen	62		
M. QUADRATUS LUMBORUM			
28 Kreuz im Stehen	63		
Stretching der oberen Extremitäten, der Schultern und der Brust	64		
M. DELTOIDEUS			
29 Beidseitige Retroversion	66		
30 Vogel	67		
31 Retroversion mit Stütze	78		
M. PECTORALIS			
32 Nach-hinten-Ziehen mit Unterstützung	69		
ROTATOREN			
33 Ellbogen nach vorn ziehen	70		
M. BICEPS BRACHII			
34 Retroversion mit Unterstützung	71		
M. TRICEPS BRACHII			
35 Mit den Fingern hinten ziehen	72		
36 Den Ellbogen nach hinten ziehen	73		
Stretching der Hüfte	74		
ADDUKTOREN			
37 Statischer Schmetterling	76		
38 Hüftabduktion mit Stütze	77		
39 Abwechselnde Hüftabduktion	78		
40 Schmetterling im Liegen	79		
ABDUKTOREN			
41 Adduktion mit seitlicher Stütze	80		
42 Im Stehen hinten kreuzen	81		
43 Im Stehen hinten kreuzen mit Stütze	82		
M. PSOAS			
44 Ritter	83		
45 Tiefer Ausfallschritt	84		
MM. GLUTAEI			
46 Im Liegen die Beine überkreuzen	85		
47 Am übergeschlagenen Bein ziehen	86		
48 Im Liegen am Knie ziehen	87		
49 Knie zur Brust ziehen	88		
M. PIRIFORMIS			
50 Der Sitz	89		
51 Im Liegen zur Brust ziehen	90		
52 Der Sitz mit Stütze	91		
Stretching der unteren Extremitäten	92		
M. QUADRICEPS FEMORIS			
53 Nach hinten fallen	94		

54	Knie- und Hüftextension mit Unterstützung	95
55	Einseitig auf der Seite	96
56	Flamingo	97
57	Ritterstellung mit Ziehen	98
RÜCKSEITIGE OBERSCHENKELMUSKULATUR		
58	Hüftflexion	99
59	Mit dem Handtuch am Fuß ziehen	100
60	Hüftflexion mit Stütze	101
61	Hüftflexion mit Unterstützung im Liegen	102
62	Hüftflexion mit Unterstützung im Stehen	103
63	Gebeugt mit einem Bein vorn	104
64	Die Beine als V im Sitzen	105
65	Einseitige Hüftflexion im Sitzen	106
M. GASTROCNEMIUS		
66	Dorsalflexion des Sprunggelenks im Liegen	107
67	Liegestützposition	108
68	An der Fußspitze ziehen	109
69	Gegen eine feste Stütze drücken	110
70	Dorsalflexion des Sprunggelenks mit Unterstützung	111
71	Flexion mit Neigung	112
72	„Fertig“-Stellung	113
73	Beidseitiges Ziehen mit Handtuch	114
M. SOLEUS		
74	Hocke	115
75	„Auf die Plätze“-Stellung	116
76	Kugelstoßposition	117
77	Im Sitzen an den Füßen ziehen	118
78	Senken mit Stütze	119
79	Forcierte Dorsalflexion	120
80	Auf eine Stufe stützen	121
M. TIBIALIS ANTERIOR		
81	Die Beine anziehen	122
82	Sitzen mit einem Unterschenkel auf dem Oberschenkel	123
83	Bethaltung	124
84	Nach hinten verschobener Vierfüßlerstand	125
85	Tanzschritt	126
86	Erhöhte Stütze hinten	127
87	Im zweifüßigen Stand die Beine überkreuzen	128
MM. FIBULARES		
88	Inversion des Sprunggelenks im Sitzen	129
89	Stütze in Inversion	130
90	Ziehen mit gestrecktem Bein	131
PLANTARAPONEUROSE		
91	Vorrücken mit gebeugten Knien	132
92	Auf die Zehen stützen	133
93	Mit einer Hand ziehen	134
94	Kniestütz	135

■ STRETCHING DER ATEMUSKULATUR		136
Grundlagen des Stretchings der Atemmuskulatur		138
95	Dehnung des Brustkorbs	140
96	An den Ellbogen ziehen mit Unterstützung	141
97	Schwimmerposition	142
98	An den Beinen ziehen	143
99	Den Kopf zur Seite neigen	144
100	Das Kinn anheben	145
Programme		146
Basisprogramme zum Aufwärmen		146
Basisprogramm nach dem Training		147
Komplettes Programm		148
Alphabetischer Index der Muskeln		150
Literaturverzeichnis		152

