

Sven - A. Sölveborn

Das Buch vom

Stretching

Beweglichkeitstraining durch Dehnen
und Strecken

Mosaik Verlag

Inhalt

Vorwort 5

Das ist Stretching 6

Stretching 8

Einige wichtige Begriffe zum Beweglichkeitstraining 10 - Das Grundprinzip 11
Das allgemeine Grundprogramm 11 — Einige Tips 12 — Konditionstraining 13
Herkömmliche Zerrgymnastik und andere ungeeignete Übungen 13
Bewegungsübungen 15

Übungen für bestimmte Muskeln und Muskelgruppen 17

Muskelschema 18 - Brustmuskulatur 21 - Schultermuskulatur 25
Oberarmmuskulatur 28 - Unterarmmuskulatur 30 - Oberschenkelmuskulatur 35
Hüft-und Gesäßmuskulatur 48 — Leistenmuskulatur 50
Hüftbeugermuskulatur 55 - Wadenmuskulatur 57
Vordere Unterbein- und Fußmuskulatur 62 - Rückenmuskulatur 65
Nackenmuskulatur 68 — Seitenmuskulatur des Rumpfes 71 — Bauchmuskulatur 72
Äußere Schenkelmuskeln und -sehnen 73

Basisprogramme für bestimmte Sportarten 75

Laufen 76 - Skifahren, Langlaufen 78 - Schwimmen 80 - Radfahren 82
Fußball 84 - Eishockey (Bandy) 86 - Handball 88 - Tennis 90
Badminton, Squash 92 - Volleyball 94 - Basketball 96 - Golf 98
Gewichtheben (Bodybuilding) 100 - Ringen 102
Bowling 104 - Rugby 106 - Windsurfen 108

Stretching - seine Wirkungen und Methoden 111

Stretching beugt Schäden vor 113

Rehabilitation nach Schäden 114

Stretching wirkt leistungssteigernd 115

Krafttraining und Stretching 115 - Stretching gegen Leistenbeschwerden 116

Der Streckreflex 117

Die Muskelspindeln und der Streckreflex 117

Die Sehnenspindel und der Anti-Streckreflex 118

Methoden zur Hemmung des Streckreflexes 119

Die Nachgiebigkeit des Bindegewebes 121

Stretching-Methoden 122

Statisches, dynamisches und PNF-Stretching 122

Sechs amerikanische Stretching-Methoden 122

Der Zeitfaktor beim Stretching 123 - Einige historische Überblicke 125

Wissenschaftliches über Stretching 125

Kinder und Stretching 127 - Ältere Menschen und Stretching 127

Zuerst gewöhnliche Erwärmung 128 - Zur psychischen Entspannung 128

Als Schmerzbehandlung 128 - Gegen Muskelempfindlichkeit 129

Bei Rückenbeschwerden 129

Anspannen - Entspannen - Stretching 129

Dehnung - weiter ausgeführt 130

Über Beweglichkeit 130

PNF-Stretching ist überlegen 132

Überbeweglichkeit 134

Bibliographie 135