

AUTOSTRETCHING

SELBER DEHNEN

Ein vollständiges Handbuch über das Dehnen der Muskeln

Olaf Evjenth und Jern Hamberg

ALFTA REHAB FÖRLAG



79/10 41

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

EINLEITUNG

Warum wird ein Muskel zu kurz?	5- 9
Wie merken Sie, daß Muskeln zu kurz geworden sind?	5
Allgemeine Regeln für die Behandlung zu kurz gewordener Muskeln.	6
Verschiedene Arten des Geschmeidigkeitstrainings.	6
Autostretching.	7
Wann, wie viel und wie oft sollten Sie Ihre Muskeln dehnen?	9

GEBRAUCHSANWEISUNG

Wie benutzen Sie dieses Buch?	9- 11
Wie benutzen Sie die Illustrationen?	9
Wie benutzen Sie den Text?	10
"Folgendes fällt Ihnen schwer" (Ihre besondere Schwierigkeit)	10
Zu kurz gewordene Muskeln, die behindern	10
Hilfsmittel	11
Ausgangsstellung und Griff	11
Dehnung	11
Stimulierung	11
Übliche Fehler	11
Anmerkung	11
Normale Beweglichkeit	11

AUTOSTRETCHING DER ARM- UND BEINMUSKULATUR

Register	12-141
Das Schultergelenk	12- 13
Das Ellbogengelenk	14- 39
Das Handgelenk	40- 55
Die Finger	56- 61
Das Hüftgelenk	62- 73
Das Kniegelenk	74-109
Das Fußgelenk	110-119
Die Zehen	120-137
	138-141

AUTOSTRETCHING DER RÜCKENMUSKULATUR UND DES KIEFERGELENKS

Register	142-241
Anatomie und Funktion der Wirbelsäule	142-143
Normale Bewegungsmuster der Wirbelsäule	144-145
Der Nacken	145-147
Das Kiefergelenk	148-189
Der obere Rücken	190-201
Die Lenden	202-219
	220-241

EINIGES ÜBER DEN AUFBAU UND DIE FUNKTION DER MUSKELN UND GELENKE

242-244

WAS WURDE BISHER ÜBER DIE BEDEUTUNG DES MUSKELDEHNENS – STRETCHING – GESCHRIEBEN?

245

LITERATURVERZEICHNIS

246

MUSKELVERZEICHNIS

247

HINWEIS AUF ENTSPRECHENDE ÜBUNGEN in der englischen Ausgabe von "Muscle Stretching in Manual Therapy".

248