

Bruno Blum

*PERFEKTES*  
***STRETCHING***

Ein Leitfaden für gezielte Muskeldehnung

**COPRESS**

**SPORT**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Das Neue an der modernen Gymnastik</b> .....	9
Die historische Entwicklung .....	9
Was heißt Stretching? .....	12
Jeder kann stretchen .....	14
Kein Training ohne Stretching .....	15
<b>Die komplexe Wirkung des Stretchings</b> .....	18
Größere Beweglichkeit der Gelenke .....	18
Bessere Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder .....	21
Gleitfähigeres Gewebe .....	26
Schonende und ökonomische Bewegungskführung .....	27
Optimierung von Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur .....	28
Ein idealer Muskeltonus .....	29
Lösung von Muskelverhärtungen .....	32
Leistungsfähigere Muskulatur .....	33
Beschleunigte Erholung nach Ermüdung .....	34
Reduzierte Verletzungsgefahr für die Bewegungsorgane .....	36
Psychische Regulation .....	39
Mehr Körperbewußtsein und ein besseres Körpergefühl .....	40
Eine verbesserte Körperhaltung .....	41
Kontrolle über Problem- und Schwachstellen .....	44
Richtiger Umgang mit Belastungstoleranzen .....	44
Gesteigerte Geschicklichkeit .....	46
Entspannung während täglicher Arbeitsbelastung .....	47

<b>Bewährte Regeln des Stretchings</b> .....	49
Wann stretchen? .....	49
Das Allgemeinbefinden. ....	50
Der Trainingsraum, Geräte und Kleidung .....	50
Aufwärmen ist besser.....	51
Körperhaltung und innere Einstellung .....	52
Zentrale Steuerung und Atmung .....	54
Dehnen - eine persönliche Angelegenheit .....	56
Die Dehnungsspannung .....	57
Dehnen mit Weitblick .....	57
 <b>Dehnungsmethoden</b> .....	 59
Die Vielfalt der Techniken.....	59
Erfolgreiches Stretching .....	62
Das passive statische Stretching .....	64
Das aktive statische Stretching.....	66
Das Anspannungs-Entspannungs-Stretching .....	68
Stretching mit Trainingspartnern .....	71
Tips für die Praxis .....	73
 <b>Übungsprogramm für die Beine</b> .....	 76
 <b>Übungsprogramm für die Arme</b> .....	 102
 <b>Übungsprogramm für Wirbelsäule und Rumpf</b> .....	 114
 <b>Stretching - Voraussetzung für jedes Sporttraining</b> ...	132
Stretching in der Aufwärmphase .....	132
Stretching in der Abwärmphase .....	133
Stretching im Training .....	134
Stretching im Wettkampf .....	134
Krafttraining und Stretching .....	135
Aufbau des Dehnungstrainings.....	137
 <b>Beweglichkeit und Kraft - der beste Schutz für Gelenke und Muskulatur</b> .....	 140
 <b>Stretching bei Risiken und Beschwerden</b> .....	 143

Stretching bei Schmerzen und Verletzungen.....	143
Stretching bei Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule. . . .	144
Ältere Menschen und Stretching. ....	145
Stretching bei Narben und alten Verletzungen. ....	146
; <b>Anhang</b> .....	149
Literaturhinweise. ....	149
Register.....	151