

Das Editieren von Dehnprogrammen mit dem Editor

Ein kleiner Nachteil der CD ist, dass man die Dehnprogramme nicht durch Ziehen mit der Maus umorganisieren kann. Hier stehen nur drei Befehle zur Verfügung (vgl. S. 8 des Anleitungs-Textes auf der CD unter „Hilfe“): Man kann nur einzelne Übungen löschen oder um eine Position nach vorne oder hinten verschieben (mit der rechten Maustaste).

Wer sich ein wenig mit dem Computer auskennt, kann hier mit dem Editor schneller und eleganter arbeiten.

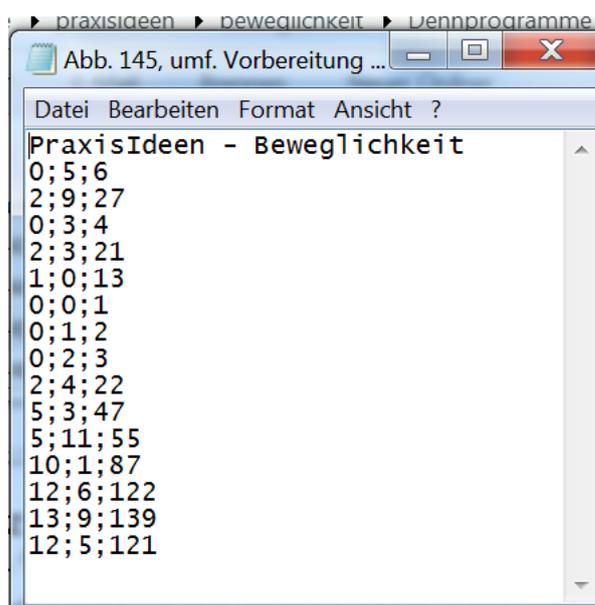
Die Dateien mit den Dehnprogrammen werden in einem Ordner „Dehnprogramme“ gespeichert:



Wenn man z. B. die Datei „Abb. 145, umf. Vorbereitung Wurf Lauf.pib“ durch Doppelklick öffnet (vgl. Buch S. 132), erscheinen die Übungen so:

Diese Nummern sind nur für die Organisation der CD und entsprechen nicht den Nummern der Übungen, diese findet man in der Tabelle unten.

In der jeweils 1., schmalere Spalte stehen die Nummern der Übungen, die im Buch auf S. 85-108 (Neuaufgabe, 1. Auflage S. 83-106) zu sehen sind, d. h. die Nummern, die am unteren Rand in den Fotos zu sehen sind (1-111), nicht die Abbildungsnummern.



Die Fotos mit den Zusätzen 1, 2, 3 sind nicht im Buch (vgl. auch die Erläuterungen im Buch auf S. 152 (1. Auflage S. 147), es handelt sich dabei bei *.1 um die dynamische Ausführung, bei *.2 um die Kontraktion vor der Dehnung und bei *.3 um eine Übung aus der Liste der unfunktionellen Übungen.

Wenn man nun eine oder mehrere Übungen um mehrere Plätze verschieben will, so kann man diese mit der Maus markieren und dann mit dem Menü („Bearbeiten“, „Ausschneiden“, „Einfügen“) verschieben. Man kann auch Übungen durch Eingabe der Nummern ergänzen (s. u.).

Zwischendurch kann man diese neuen Programme unter einem neuen Namen speichern (Menü: Datei) und sich mit dem CD-Programm öffnen und anschauen.

Ober körper	
1	Hals
1	0;0;1
2	0;1;2
3	0;2;3
Rumpf	
4	0;3;4
5.3	0;4;5
5	0;5;6
6.3	0;6;7
6	0;7;8
7	0;8;9
8	0;9;10
9	0;10;11
10	0;11;12

2	Breit. Rü.musk.
11	1;0;13
12	1;1;14
13	1;2;15
Durchsaftung	
14	1;3;16
15	1;4;17

3	Brust
16.2	2;0;18
16	2;1;19
17.2	2;2;20
17	2;3;21
18	2;4;22
19.1	2;5;23
19	2;6;24
20	2;7;25
21	2;8;26
22.3	2;9;27
22	2;10;28
23.2	2;11;29
23	2;12;30
24	2;13;31
25	2;14;32
26	2;15;33

4	Schulter
27	3;0;34
28	3;1;35
29	3;2;36
30	3;3;37
31	3;4;38

5.	Unterarme
32	4;0;39
33	4;1;40
34	4;2;41
35	4;3;42
36	4;4;43

Be ine	
6	Hüftbeuger
37.1	5;0;44
37	5;1;45
38	5;2;46
39.1	5;3;47
39	5;4;48
Hb	ger. Schenkel
40.2	5;5;49
40	5;6;50
41	5;7;51
42.1	5;8;52
42.2	5;9;53
42	5;10;54
43.1	5;11;55
43	5;12;56
eing	Kniestreckter
44	5;13;57

7	Abduktoren
45	6;0;58
46	6;1;59
47	6;2;60
48	6;3;61
49	6;4;62

8	Gesäß
50.1	7;0;63
50	7;1;64
51	7;2;65
52	7;3;66

9	Adduktoren
53	8;0;67
54	8;1;68
55.1	8;2;69
55	8;3;70
56.1	8;4;71
56	8;5;72
57.1	8;6;73
57	8;7;74
58	8;8;75
59.1	8;9;76
59.2	8;10;77
59	8;11;78
60	8;12;79
Add.	Gestre. Hüfte
61.1	8;13;80
61	8;14;81
62.2	8;15;82
62	8;16;83
63	8;17;84
64	8;18;85

10.1	h. O. Rück.la.
65	10;0;86
66.1	10;1;87
66	10;2;88
67	10;3;89
68	10;4;90
69.1	10;5;91
69	10;6;92
70	10;7;93
71	10;8;94
72	10;9;95
73	10;10;96
74.1	10;11;97
74.2	10;12;98
74	10;13;99

10.2	Spagat
76	10;14;100
78	10;15;101
79.1	11;0;102
79	11;1;103
80.1	11;2;104
80	11;3;105
81.1	11;4;106
81	11;5;107
82	11;6;108
83	11;7;109
84.1	11;8;110
84	11;9;111
85	11;10;112
86.1	11;11;113
86	11;12;114
87	11;13;115

10.3	h. O. Stand
88	12;0;116
89	12;1;117
90	12;2;118
91.1	12;3;119
91	12;4;120
92	12;5;121
93.1	12;6;122
93.2	12;7;123
93	12;8;124
94	12;9;125
95	12;10;126
96.1	12;11;127
96.2	12;12;128
96	12;13;129

11.1	Waden
97.1	13;0;130
97	13;1;131
98	13;2;132
99	13;3;133
100.2	13;4;134
100	13;5;135
101	13;6;136
102	13;7;137
103	13;8;138
104.1	13;9;139
104	13;10;140
105	13;11;141
106	13;12;142
107	13;13;143

11.2	Schienbein
108	13;14;144
109	13;15;145
102.2	13;16;146
110	13;17;147
111	13;18;148