

# Inhalt

<b>1 Einleitung . . . . .</b>	<b>1</b>	<b>2.2.2 Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .</b>	<b>16</b>
<i>Ralf Stübermann</i>			
1.1 Bewegung und Belastung . . . . .	2	Ausgangsstellung . . . . .	16
1.2 Die Funktionelle Bewegungslehre . . . . .	2	Bewegungsablauf . . . . .	16
1.2.1 Die drei Behandlungstechniken der Funktionellen Bewegungslehre . . . . .	2	Varianten . . . . .	17
Hubfreie Mobilisation . . . . .	2	2.2.3 Flexion/Extension in der Lendenwirbelsäule . . . . .	19
Widerlagernde Mobilisation . . . . .	2	Ausgangsstellung . . . . .	19
Mobilisierende Massage . . . . .	2	Bewegungsablauf . . . . .	19
1.2.2 Bewegungsschulung . . . . .	3	Varianten . . . . .	20
Didaktische Unterstützung des Bewegungslernens . . . . .	3	2.2.4 Rotation des Beckens in der unteren Brustwirbelsäule nach rechts/links . . . . .	21
Vermittlung des Lernziels . . . . .	3	Ausgangsstellung . . . . .	21
Verbale Instruktion . . . . .	3	Bewegungsablauf . . . . .	21
Nonverbale Instruktion/manipulative Hilfen . . . . .	3	Variante . . . . .	22
Bewegungsvorstellung . . . . .	3	2.2.5 Translation des Brustkorbs nach rechts/links . . . . .	23
Üben der Bewegung . . . . .	4	Ausgangsstellung . . . . .	23
Motivation . . . . .	4	Bewegungsablauf . . . . .	23
Feedback . . . . .	4	Varianten . . . . .	24
Stadien des motorischen Lernprozesses . . . . .	4	2.2.6 Lateralflexion der Brustwirbelsäule . . . . .	23
1.2.3 Aufbau und Ziele der Funktionsschulung . . . . .	5	Ausgangsstellung . . . . .	23
		Bewegungsablauf . . . . .	23
		Variante . . . . .	26
<b>2 Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule . . . . .</b>	<b>7</b>	2.2.7 Kreisen mit dem Brustkorb in der Frontalebene . . . . .	26
<i>Irene Spirgi-Gantert</i>			
2.1 Einführung . . . . .	9	Ausgangsstellung . . . . .	26
2.1.1 Ziele . . . . .	9	Bewegungsablauf . . . . .	26
2.1.2 Prinzip der hubfreien/hubarmen Mobilisation . . . . .	9	Variante . . . . .	26
2.1.3 Ausführung . . . . .	9	2.2.8 Flexion/Extension der Brustwirbelsäule . . . . .	26
Hubfreies Arbeiten . . . . .	10	Ausgangsstellung . . . . .	26
Hubarmes Arbeiten . . . . .	11	Bewegungsablauf . . . . .	26
2.1.4 Lagerung . . . . .	11	Varianten . . . . .	27
Rückenlage . . . . .	11	2.2.9 Translation des Brustkorbs nach ventral/dorsal . . . . .	27
Seitlage . . . . .	11	Ausgangsstellung . . . . .	27
Sitz . . . . .	11	Bewegungsablauf . . . . .	27
2.1.5 Instruktion . . . . .	11	Variante . . . . .	29
Variante 1 . . . . .	12	2.2.10 Kreisen mit dem Brustkorb in der Sagittalebene . . . . .	29
Variante 2 . . . . .	12	Ausgangsstellung . . . . .	29
Variante 3 . . . . .	12	Bewegungsablauf . . . . .	29
Variante 4 . . . . .	13	Variante . . . . .	31
2.1.6 Bewegungstempo . . . . .	13	2.2.12 Kreisen mit dem Brustkorb in der Transversalebene . . . . .	31
2.2 Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule . . . . .	13	Ausgangsstellung . . . . .	31
2.2.1 Translation des Beckens nach rechts/links . . . . .	13	Bewegungsablauf . . . . .	31
Ausgangsstellung . . . . .	13	Variante . . . . .	31
Bewegungsablauf . . . . .	14	2.3 Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke . . . . .	31
Variante . . . . .	14	2.3.1 Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke in Abduktion . . . . .	31
		Ausgangsstellung . . . . .	31
		Bewegungsablauf . . . . .	31
		Variante . . . . .	32

2.3.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion . . . . .	33	3	Widerlagernde Mobilisation . . . . .	53
	Ausgangsstellung . . . . .	33		<i>Gerold Mohr</i>	
	Bewegungsablauf . . . . .	33			
	Varianten . . . . .	33	3.1	Einführung . . . . .	56
2.3.3	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Hüftgelenks in Innenrotation . . . . .	35	3.1.1	Verminderung/Korrektur unerwünschter Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Ausgangsstellung . . . . .	35		Sinn/Problematik der Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Bewegungsablauf . . . . .	35		Behandlung der primären Ursachen von Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Variante . . . . .	35	3.1.2	Ziele . . . . .	56
2.4	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Schultergürtels auf dem Brustkorb . . . . .	36		Wirkungsweisen . . . . .	56
2.4.1	Elevation/Depression des Schultergürtels . . . . .	37		Differenzierte Bewegungsschulung/ widerlagernde Mobilisation . . . . .	56
	Ausgangsstellung . . . . .	37	3.1.3	Prinzip der widerlagernden Mobilisation . . . . .	57
	Bewegungsablauf . . . . .	37		Scharniertyp . . . . .	57
	Varianten . . . . .	37	3.1.4	Instruktion . . . . .	59
2.4.2	Protraktion/Retraktion des Schultergürtels . . . . .	39	3.1.5	Ausführung . . . . .	59
	Ausgangsstellung . . . . .	39		Hubfreies/hubarmes Arbeiten . . . . .	59
	Bewegungsablauf . . . . .	39	3.1.6	Bewegungstempo . . . . .	60
	Varianten . . . . .	39	3.1.7	Verschiedene Ausführungsmöglichkeiten . . . . .	60
2.4.3	Verschiebung des Schultergürtels nach lateral . . . . .	41	3.1.8	Zusammenfassung . . . . .	60
	Ausgangsstellung . . . . .	41	3.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	41	3.2.1	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .	62
2.4.4	Kreisen des Schultergürtels in den 3 Körperebenen . . . . .	42		Abduktion . . . . .	62
2.5	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Humeroskapulargelenke . . . . .	42		Ausgangsstellung . . . . .	62
2.5.1	Abduktion/Adduktion . . . . .	43		Bewegungsablauf . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	43		Variante . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	43		Adduktion . . . . .	62
	Varianten . . . . .	43		Ausgangsstellung . . . . .	62
2.5.2	Innenrotation/Außenversion Frontalebene . . . . .	44	3.2.2	Bewegungsablauf . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	44		Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion/Extension . . . . .	64
	Bewegungsablauf . . . . .	44		Flexion . . . . .	64
	Variante . . . . .	44		Ausgangsstellung . . . . .	64
2.5.3	Innenrotation/Außenversion in der Transversalebene . . . . .	48		Bewegungsablauf . . . . .	64
	Ausgangsstellung . . . . .	48		Variante . . . . .	65
	Bewegungsablauf . . . . .	48		Extension . . . . .	66
2.5.4	Transversalflexion/-extension . . . . .	49		Ausgangsstellung . . . . .	66
	Ausgangsstellung . . . . .	49		Bewegungsablauf . . . . .	66
	Bewegungsablauf . . . . .	49		Variante . . . . .	67
2.6	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke . . . . .	49	3.2.3	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation . . . . .	68
2.6.1	Pronation und Supination kombiniert mit Abduktion und Adduktion im Humeroskapulargelenk . . . . .	50		Innenrotation . . . . .	68
	Ausgangsstellung . . . . .	50		Ausgangsstellung . . . . .	68
	Bewegungsablauf . . . . .	50		Bewegungsablauf . . . . .	68
2.6.2	Pronation/Supination kombiniert mit Innenrotation/Außenversion . . . . .	50		Außenrotation . . . . .	68
	Ausgangsstellung . . . . .	50		Ausgangsstellung . . . . .	68
	Bewegungsablauf . . . . .	50		Bewegungsablauf . . . . .	68
	Varianten . . . . .	50	3.2.4	Variante . . . . .	68
				Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation in 90° Flexion . . . . .	70

## Inhalt

Innenrotation . . . . .	70	Flexion/Innenrotation . . . . .	84
Ausgangsstellung . . . . .	70	Ausgangsstellung . . . . .	84
Bewegungsablauf . . . . .	70	Bewegungsablauf . . . . .	84
Griffvariante . . . . .	71	Extension/Außenrotation . . . . .	84
Außenrotation . . . . .	71	Ausgangsstellung . . . . .	84
Ausgangsstellung . . . . .	71	Bewegungsablauf . . . . .	84
Bewegungsablauf . . . . .	71		
<b>3.2.5 Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks</b>		<b>3.5 Widerlagernde Mobilisation der Sprung- und Fußgelenke . . . . .</b>	85
in transversale Abduktion/Adduktion . . . . .	72	<b>3.5.1 Widerlagernde Mobilisation des oberen Sprunggelenks in Plantarflexion/Dorsalextension . . . . .</b>	86
Transversale Abduktion . . . . .	72	Plantarflexion . . . . .	86
Ausgangsstellung . . . . .	72	Ausgangsstellung . . . . .	86
Bewegungsablauf . . . . .	72	Bewegungsablauf . . . . .	86
Transversale Adduktion . . . . .	73	Dorsalextension . . . . .	86
Ausgangsstellung . . . . .	73	Ausgangsstellung . . . . .	86
Bewegungsablauf . . . . .	73	Bewegungsablauf . . . . .	86
<b>3.3 Entlastungsstellungen bzw. entlastende Manipulationen für die Sakroiliakalgelenke . . . . .</b>	74	<b>3.5.2 Widerlagernde Mobilisation des unteren Sprunggelenks in Inversion/Eversion . . . . .</b>	88
Überlegungen zur Behandlung des SIG . . . . .	74	Inversion . . . . .	88
<b>3.3.1 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in frontal Ebenen . . . . .</b>	75	Ausgangsstellung . . . . .	88
Ausgangsstellung . . . . .	75	Bewegungsablauf . . . . .	88
Bewegungsablauf . . . . .	75	Variante . . . . .	88
Variante . . . . .	75	Eversion . . . . .	89
<b>3.3.2 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in sagittalen Ebenen . . . . .</b>	76	Ausgangsstellung . . . . .	89
Ausgangsstellung . . . . .	76	Bewegungsablauf . . . . .	89
Bewegungsablauf . . . . .	76	<b>3.5.3 Widerlagernde Mobilisation der Chopart- und Lisfranc-Gelenke in Pronation/Supination . . . . .</b>	90
Variante . . . . .	77	Pronation . . . . .	90
<b>3.3.3 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in transversalen Ebenen . . . . .</b>	78	Ausgangsstellung . . . . .	90
Ausgangsstellung . . . . .	78	Bewegungsablauf . . . . .	90
Bewegungsablauf . . . . .	78	Supination . . . . .	91
Variante . . . . .	79	Ausgangsstellung . . . . .	91
<b>3.4 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks . . . . .</b>	79	Bewegungsablauf . . . . .	91
<b>3.4.1 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Extension . . . . .</b>	80	<b>3.5.4 Widerlagernde Mobilisation des Zehengrundgelenks in Flexion/Extension . . . . .</b>	92
Flexion . . . . .	80	Flexion . . . . .	92
Ausgangsstellung . . . . .	80	Ausgangsstellung . . . . .	92
Bewegungsablauf . . . . .	80	Bewegungsablauf . . . . .	92
Variante . . . . .	80	Extension . . . . .	92
Extension . . . . .	81	Ausgangsstellung . . . . .	92
Ausgangsstellung . . . . .	81	Bewegungsablauf . . . . .	92
Bewegungsablauf . . . . .	81	<b>3.6 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks . . . . .</b>	93
<b>3.4.2 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Innenrotation/Außenrotation . . . . .</b>	82	Differenzierung von Arm- und Schultergürtelbewegungen/Vermeiden von Ausweichbewegungen . . . . .	94
Innenrotation . . . . .	82	Ausgangsstellung . . . . .	94
Ausgangsstellung . . . . .	82	Durchführung der widerlagernden Mobilisation des Schultergelenkes . . . . .	94
Bewegungsablauf . . . . .	82	Mobilisation von kombinierten/mehrdimensionalen Bewegungen . . . . .	95
Außenrotation . . . . .	83	<b>3.6.1 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .</b>	96
Ausgangsstellung . . . . .	83		
Bewegungsablauf . . . . .	83		
<b>3.4.3 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Innenrotation und Extension/Außenrotation . . . . .</b>	84		

Abduktion . . . . .	96	3.7.1 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Flexion/Extension . . . . .	110
Ausgangsstellung . . . . .	96	Flexion . . . . .	110
Bewegungsablauf . . . . .	96	Ausgangsstellung . . . . .	110
Varianten . . . . .	96	Bewegungsablauf . . . . .	110
Adduktion . . . . .	98	Variante . . . . .	111
Ausgangsstellung . . . . .	98	Extension . . . . .	111
Bewegungsablauf . . . . .	98	Ausgangsstellung . . . . .	111
Variante . . . . .	98	Bewegungsablauf . . . . .	111
<b>3.6.2 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außenrotation/Innenrotation in 90° Flexion . . . . .</b>	<b>99</b>	Variante . . . . .	<b>111</b>
Außenrotation . . . . .	99	<b>3.7.2 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Pronation/Supination . . . . .</b>	<b>112</b>
Ausgangsstellung . . . . .	99	Pronation . . . . .	112
Bewegungsablauf . . . . .	99	Ausgangsstellung . . . . .	112
Varianten . . . . .	100	Bewegungsablauf . . . . .	112
Innenrotation . . . . .	100	Supination . . . . .	112
Ausgangsstellung . . . . .	100	Ausgangsstellung . . . . .	112
Bewegungsablauf . . . . .	100	Bewegungsablauf . . . . .	112
<b>3.6.3 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Flexion/Extension . . . . .</b>	<b>101</b>	<b>3.7.3 Widerlagernde Mobilisation des Ellbogen- und Unterarmgelenks in Flexion mit Supination und Extension mit Pronation . . . . .</b>	<b>113</b>
Ausgangsstellung . . . . .	101	Flexion mit Supination . . . . .	113
Flexion zwischen 0° und 70° . . . . .	101	Ausgangsstellung . . . . .	113
Flexion über 90° . . . . .	102	Bewegungsablauf . . . . .	113
Extension . . . . .	102	Extension mit Pronation . . . . .	113
Ausgangsstellung . . . . .	102	Ausgangsstellung . . . . .	113
Bewegungsablauf . . . . .	102	Bewegungsablauf . . . . .	113
<b>3.6.4 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außen-/Innenrotation in 90° Abduktion . . . . .</b>	<b>103</b>	<b>3.8 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks . . . . .</b>	<b>113</b>
Außenrotation . . . . .	103	Ausgangsstellung . . . . .	113
Ausgangsstellung . . . . .	103	<b>3.8.1 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Palmarflexion/Dorsalextension . . . . .</b>	<b>114</b>
Bewegungsablauf . . . . .	103	Palmarflexion . . . . .	114
Innenrotation . . . . .	103	Dorsalextension . . . . .	114
Ausgangsstellung . . . . .	103	<b>3.8.2 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Ulnarabduktion/Radialabduktion . . . . .</b>	<b>115</b>
Bewegungsablauf . . . . .	103	Ulnarabduktion . . . . .	115
Variante . . . . .	103	Radialabduktion . . . . .	115
<b>3.6.5 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in transversale Flexion/Extension . . . . .</b>	<b>104</b>	<b>3.9 Widerlagernde Mobilisation der Fingergelenke . . . . .</b>	<b>116</b>
Transversale Flexion . . . . .	104	<b>3.9.1 Widerlagernde Mobilisation der Fingergrundgelenke in Flexion/Extension . . . . .</b>	<b>116</b>
Ausgangsstellung . . . . .	104	Flexion . . . . .	116
Bewegungsablauf . . . . .	104	Extension . . . . .	116
Transversale Extension . . . . .	105	<b>3.9.2 Widerlagernde Mobilisation des Daumensattelgelenks in Opposition/Reposition . . . . .</b>	<b>117</b>
Ausgangsstellung . . . . .	105	Opposition . . . . .	117
Bewegungsablauf . . . . .	105	Reposition . . . . .	117
<b>3.6.6 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Innen-/Außenrotation aus der Nullstellung . . . . .</b>	<b>106</b>	<b>4 Mobilisierende Massage . . . . .</b>	<b>119</b>
Innenrotation . . . . .	106	<i>Ralf Stübermann</i>	
Ausgangsstellung . . . . .	106		
Bewegungsablauf . . . . .	106		
Außenrotation . . . . .	107		
Ausgangsstellung . . . . .	107	<b>4.1 Einführung . . . . .</b>	<b>121</b>
Bewegungsablauf . . . . .	107	<b>4.1.1 Anwendung . . . . .</b>	<b>121</b>
Variante . . . . .	107		
<b>3.7 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke . . . . .</b>	<b>109</b>		
Ausgangstellungen . . . . .	109		

**Inhalt**

4.1.2 Wirkung/Ziele . . . . .	121	Ausgangsstellung . . . . .	148
4.1.3 Prinzip der mobilisierenden Massage . . . . .	122	Bewegungsablauf . . . . .	148
Rolle des Patienten . . . . .	122	Massage . . . . .	149
4.1.4 Ausführung . . . . .	122	Variante . . . . .	149
Ausgangsstellung . . . . .	122	Feinmobilisation . . . . .	150
Bewegungsablauf . . . . .	122	4.4.2 Translation des Kopfes nach rechts und links . . . . .	151
4.1.5 Technik der mobilisierenden Massage . . . . .	123	Bewegungsablauf . . . . .	151
4.1.6 Bewegungstempo . . . . .	124	Massage . . . . .	151
4.1.7 Dauer der Anwendung . . . . .	124	Feinmobilisation . . . . .	152
4.2 Bewegungsniveau Lendenwirbelsäule . . . . .	124	Variante . . . . .	152
4.2.1 Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .	124	4.4.3 Traction und Kompression . . . . .	153
Mobilisierende Massage aus der Seitlage . . . . .	124	Ausgangsstellung . . . . .	153
Ausgangsstellung . . . . .	124	Traktion der Halswirbelsäule . . . . .	154
Bewegungsablauf . . . . .	125	Kompression in der Halswirbelsäule . . . . .	155
Massage . . . . .	125	Variante . . . . .	155
Mobilisierende Massage aus der Bauchlage . . . . .	127	4.4.4 Lateralflexion in der Halswirbelsäule . . . . .	156
Ausgangsstellung . . . . .	127	Ausgangsstellung . . . . .	156
Bewegungsablauf . . . . .	127	Bewegungsablauf . . . . .	156
Massage . . . . .	127	Massage . . . . .	157
Variante . . . . .	128	Feinmobilisation . . . . .	158
Feinmobilisation . . . . .	129	Variante: Lateralflexion des zervikothorakalen Übergangs . . . . .	159
4.2.2 Extension und Flexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .	130	4.4.5 Rotation in der Halswirbelsäule . . . . .	160
Ausgangsstellung . . . . .	130	Ausgangsstellung . . . . .	160
Bewegungsablauf . . . . .	130	Mobilisierende Massage aus der Rückenlage . . . . .	160
Massage . . . . .	131	Bewegungsablauf . . . . .	160
Feinmobilisation . . . . .	131	Massage . . . . .	160
4.3 Bewegungsniveau Brustwirbelsäule . . . . .	133	Mobilisierende Massage und Feinmobilisation aus der Seitlage . . . . .	161
Ausgangsstellung . . . . .	133	Ausgangsstellung . . . . .	161
4.3.1 Extension und Flexion in der Brustwirbelsäule . . . . .	134	Massage . . . . .	161
Wahrnehmungsschulung für das Bewegen hypomobiler Abschnitte der BWS . . . . .	134	Feinmobilisation . . . . .	162
Bewegungsablauf . . . . .	136	4.4.6 Extension und Flexion in der Halswirbelsäule . . . . .	163
Massage . . . . .	137	Ausgangsstellung . . . . .	163
Feinmobilisation . . . . .	138	Mobilisierende Massage des zervikothorakalen Übergangs . . . . .	163
4.3.2 Rotation der Brustwirbelsäule . . . . .	139	Bewegungsablauf . . . . .	163
Ausgangsstellung . . . . .	139	Massage . . . . .	163
Bewegungsablauf . . . . .	139	Mobilisierende Massage der mittleren Halswirbelsäule . . . . .	164
Massage . . . . .	140	Mobilisierende Massage und spezifische Feinmobilisation der oberen Kopfgelenke . . . . .	164
Feinmobilisation . . . . .	141	Feinmobilisation . . . . .	164
4.3.3 Brustwirbelsäule – Rippen . . . . .	142	Mobilisierende Massage des M. sternocleidomastoideus . . . . .	165
Bewegungsablauf . . . . .	142	Variante . . . . .	165
Vergrößerung und Verkleinerung eines Interkostalraumes . . . . .	142	4.5 Bewegungsniveau Schultergürtel . . . . .	166
Ausgangsstellung . . . . .	142	Ausgangsstellung . . . . .	167
Feinmobilisation für die Inspiration . . . . .	142	4.5.1 Einleitende Bewegungen des Schultergürtels auf dem Brustkorb . . . . .	168
Feinmobilisation für die Expiration . . . . .	143	4.5.2 Elevation des Schultergürtels . . . . .	170
Variante . . . . .	143	Bewegungsablauf . . . . .	170
Mobilisation der Kostovertebral- bzw. Kostotransversalgelenke . . . . .	144	Mobilisierende Massage des M. trapezius pars descendens . . . . .	171
Feinmobilisation der Gelenke für die Inspiration . . . . .	144		
Feinmobilisation der Gelenke für die Expiration . . . . .	144		
4.4 Bewegungsniveau Halswirbelsäule . . . . .	145		
Ausgangsstellung . . . . .	146		
4.4.1 Translation nach ventral und dorsal . . . . .	148		

Variante . . . . .	171	Extension im Hüftgelenk . . . . .	188
Mobilisierende Massage des M. levator scapulae . . . . .	171	Feinmobilisation . . . . .	188
Variante . . . . .	172	<b>4.6.3</b>	
<b>4.5.3</b>		Rotation im Hüftgelenk . . . . .	189
Depression des Schultergürtels . . . . .	172	Innenrotation im Hüftgelenk aus der Nullstellung . . . . .	189
Bewegungsablauf . . . . .	172	Ausgangsstellung . . . . .	189
Mobilisierende Massage des M. trapezius pars ascendens . . . . .	172	Bewegungsablauf . . . . .	189
Variante . . . . .	173	Feinmobilisation und Massage . . . . .	189
Mobilisierende Massage des M. latissimus dorsi . . . . .	173	Variante . . . . .	189
<b>4.5.4</b>		Innenrotation im Hüftgelenk aus $\pm 90^\circ$ . . . . .	
Retraktion des Schultergürtels . . . . .	174	Flexionsstellung . . . . .	190
Bewegungsablauf . . . . .	174	Ausgangsstellung . . . . .	190
Schultergürtel nach medial . . . . .	174	Bewegungsablauf . . . . .	190
Schultergürtel nach dorsal . . . . .	174	Massage . . . . .	190
Kontraktion und Dehnung der Retraktoren . . . . .	175	Variante . . . . .	190
Ausgangsstellung . . . . .	175	Außenrotation im Hüftgelenk aus der Nullstellung . . . . .	191
Durchführung . . . . .	175	Ausgangsstellung . . . . .	192
<b>4.5.5</b>		Bewegungsablauf . . . . .	192
Protraktion des Schultergürtels . . . . .	176	Massage und Feinmobilisation . . . . .	192
Ausgangsstellung . . . . .	176	Außenrotation im Hüftgelenk aus $\pm 90^\circ$ . . . . .	
Bewegungsablauf . . . . .	176	Flexionsstellung . . . . .	192
Mobilisierende Massage des M. serratus anterior . . . . .	176	<b>4.7</b>	
Variante: Kombinationsbewegung . . . . .	177	<b>4.7.1</b>	
<b>4.5.6</b>		Bewegungsniveau Kniegelenk . . . . .	193
Ventralrotation des Schultergürtels . . . . .	178	<b>Flexion und Extension im Kniegelenk</b> . . . . .	194
Ausgangsstellung . . . . .	178	Mobilisierende Massage an der medialen Seite . . . . .	194
Bewegungsablauf . . . . .	178	Ausgangsstellung . . . . .	194
Mobilisierende Massage M. pectoralis minor . . . . .	178	Bewegungsablauf . . . . .	194
Massage . . . . .	178	Massage . . . . .	196
<b>4.5.7</b>		Variante mit Traktion . . . . .	196
Dorsalrotation des Schultergürtels . . . . .	179	Mobilisierende Massage an der lateralen Seite . . . . .	197
Bewegungsablauf . . . . .	179	Ausgangsstellung . . . . .	197
<b>4.6</b>		Massage . . . . .	197
Bewegungsniveau Hüftgelenk . . . . .	179	Variante . . . . .	198
<b>4.6.1</b>		<b>5</b>	
Adduktion und Abduktion im Hüftgelenk . . . . .	180	<b>Literatur</b> . . . . .	199
Ausgangsstellung . . . . .	180	<b>6</b>	
Bewegungsablauf . . . . .	180	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	201
Adduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	181		
Massage . . . . .	181		
Abduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	181		
Massage und Feinmobilisation . . . . .	181		
Adduktion des Hüftgelenkes aus der Flexionsstellung, Bewegung von distal . . . . .	182		
Ausgangsstellung . . . . .	182		
Bewegungsablauf . . . . .	182		
Massage . . . . .	182		
Abduktion und Adduktion des Hüftgelenkes aus $\pm 90^\circ$ Flexionsstellung . . . . .	182		
Ausgangsstellung . . . . .	182		
Bewegungsablauf . . . . .	182		
Massage . . . . .	182		
Feinmobilisation . . . . .	183		
<b>4.6.2</b>			
Flexion und Extension im Hüftgelenk . . . . .	184		
Ausgangsstellung . . . . .	184		
Bewegungsablauf . . . . .	184		
Flexion im Hüftgelenk . . . . .	186		
Massage . . . . .	186		
Variante . . . . .	187		
Feinmobilisation . . . . .	187		