

Inhaltsverzeichnis

Verzeichnis der Abkürzungen *XIII*

Allgemeine Einführung *1*

1. **Die Frösche, funktionelles Bauchmuskeltraining** *5*
 - 1.1. Das Modell „Der klassische Frosch“ *7*
 - 1.2. Anpassung des Modells „Der klassische Frosch“ an Kondition und Konstitution *15*
 - 1.2.1. Beispiel: „Der Urfrosch“ *15*
 - 1.2.2. Beispiel: „Anpassung durch Veränderung der Lage der Körperlängsachse im Raum“ *22*
2. **Die Vierfüßler, funktionelles Rückenmuskeltraining** *29*
 - 2.1. Das Modell „Der klassische Vierfüßler“ *31*
 - 2.2. Anpassung des Modells „Der klassische Vierfüßler“ an Kondition und Konstitution *38*
 - 2.2.1. Beispiel: „Vierfüßler zur Mobilisation der WS in FLEX/EXT“ *39*
 - 2.2.2. Beispiel: „Vierfüßler zur Mobilisation der WS in LATFLEX“ *42*
 - 2.2.3. Beispiel: „Vierfüßler zur Stabilisation der proximalen Extremitätengelenke“ *49*
 - 2.2.4. Beispiel: „Anpassung durch Veränderung der Lage der KLA im Raum“ *54*
3. **Funktionelles Rotationstraining um die KLA und um die Oberschenkellängsachsen** *61*
 - 3.1. Das Modell „Wer dreht, gewinnt“ *61*
 - 3.2. Anpassung der Übung „Wer dreht, gewinnt“ an Kondition und Konstitution *69*
 - 3.2.1. Beispiel: „T.V.P.“ = „Der träumende Verkehrspolizist“ *69*
 - 3.2.2. Beispiel: „Der Yogi“ *74*
4. **Funktionelles Atemtraining** *78*
 - 4.1. Das Modell „Die Löwenübung“ *81*

- 4.2. Anpassung der „Löwenübung“ an Kondition und Konstitution 86
- 4.2.1. Beispiel: „Der Schläfer“ 86
- 4.2.2. Beispiel: „Der Pascha“ 89
- 4.3. Das Modell „Die Zeitlupenatmung“ 89
- 4.4. Anpassung der „Zeitlupenatmung“ an Kondition und Konstitution 93
- 4.4.1. Beispiel: „Rhythmische Atmung“ 93
- 4.4.2. Beispiel: „Doppelhecheln“ 94
- 4.5. Das Modell „Der Luftschlucker“ 96
- 4.5.1. ETAPPE I = „Der Darmwind“ 96
- 4.5.2. ETAPPE II = „Das Rülpsen“ 99
- 4.5.3. ETAPPE III = „Das Verhindern des Luftschluckens“ 101
- 5. Funktionelles Training statisch bedingter lumbaler/thorakaler/zervikaler Syndrome 104**
- 5.1. Das Modell „Hubfreie Mobilisation der Wirbelsäule“ 107
- 5.2. Anpassung des Modells „Hubfreie Mobilisation der WS“ an Kondition und Konstitution 122
- 5.2.1. Beispiel: „Hubarme Mobilisation der Wirbelsäule“ 122
- 5.2.2. Beispiel: „Mobilisierende Massage“ 128
- 5.3. Anpassung des Modells an besondere Probleme der Lendenwirbelsäule 130
- 5.3.1. Beispiel: „Entlastungsstellungen für die LWS“ 131
- 5.3.2. Beispiel: „Die Bewegungssegmente für eine mobilisierende Massage des LWS-Bereiches“ 134
- 5.3.3. Beispiel: „Hüftgelenk streck' Dich“ 135
- 5.3.4. Beispiel: „Die Zange“ 139
- 5.3.5. Beispiel: „Auf und Zu“ 141
- 5.4. Anpassung des Modells an besondere Probleme der Brustwirbelsäule 145
- 5.4.1. Beispiel: „Entlastungsstellungen für die BWS“ 145
- 5.4.2. Beispiel: „Die Bewegungssegmente für eine mobilisierende Massage des BWS-Bereiches“ 147
- 5.4.3. Beispiel: „Im Gleichgewicht“ 149
- 5.4.4. Beispiel: „Der Korkenzieher“ 151
- 5.5. Anpassung des Modells an besondere Probleme der Halswirbelsäule 154
- 5.5.1. Beispiel: „Entlastungsstellungen für die HWS“ 155
- 5.5.2. Beispiel: „Die Bewegungssegmente für eine mobilisierende Massage des HWS-Bereiches“ 158
- 5.5.3. Beispiel: „Der Schwindler“ 161
- 5.5.4. Beispiel: „Die Kiefersperre“ 164

5.5.5. Beispiel: „Der Kopfabreißer“	166
5.5.6. Beispiel: „Der Dickschädel“	168
5.6. Anpassung des Modells an ein ökonomisches Geschicklichkeits- und Krafttraining	170
5.6.1. Beispiel: „Alle Stunde wieder“	171
5.6.2. Beispiel: „Der Pinguin“	174
5.6.3. Beispiel: „Tripp Trapp“	177
5.6.4. Beispiel: „Kurz und bündig“	180
5.7. Ratschläge – Erkenntnisse – Hypothesen	181
6. Glossar	183
7. Literatur	189
8. Sachverzeichnis	191