

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 Oberschenkel längsachsen 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 Luftschluck“ 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 Kiefersperr“ 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