

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Einführung	1
1. Die „Frösche“, funktionelles Bauchmuskeltraining	6
1.1 „Der klassische Frosch“	8
1.2 Anpassung: „Der Urfrosch“	19
1.3 Anpassung: „Der diagonale Frosch“	28
1.4 Anpassung der „Frösche“ durch Lageveränderung der Körperlängsachse im Raum	34
2. Die „Vierfüßler“, funktionelles Rückenmuskeltraining	44
2.1 „Der klassische Vierfüßler“	46
2.2 Anpassung: „Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension“	58
2.3 Anpassung: „Mobilisierender Vierfüßler in Lateralflexion“	64
2.4 Anpassung: „Vierfüßler zur Stabilisation der proximalen Extremitätengelenke“	69
2.5 Anpassung: „Vierfüßler zur Mobilisation der proximalen Extremitätengelenke“	76
2.6 Anpassung der „Vierfüßler“ durch Lageveränderung der Körperlängsachse im Raum	85
3. Funktionelles Rotationstraining um die Körperlängsachse und um die Oberschenkellängsachsen	95
3.1 „Wer dreht, gewinnt“	96
3.2 Anpassung: „Der träumende Verkehrspolizist“	108
3.3 Anpassung: „Der Yogi“	121
4. Funktionelles Atemtraining	126
4.1 Die „Löwenübung“	130
4.1.1 Anpassung: „Der Schläfer“	135
4.1.2 Anpassung: „Der Pascha“	138
4.2 Die „Zeitlupenatmung“	140
4.2.1 Anpassung: „Rhythmische Atmung“	143
4.2.2 Anpassung: „Doppelhecheln“	145
4.3 Der „Luftschlucker“	147

5. Funktionelle Behandlung statisch bedingter	
Wirbelsäulensyndrome	156
5.1 Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule	157
5.1.1 Hubfreie Mobilisation der Wirbelsäule im Bewegungsniveau LWS - Hüftgelenke	172
5.1.2 Hubfreie Mobilisation der Wirbelsäule im Bewegungsniveau BWS - HWS	179
5.1.3 Hubarme Mobilisation der Wirbelsäule im Bewegungsniveau LWS - Hüftgelenke	186
5.2 Das „Klötzchenspiel“, Grundübung bei statisch bedingten Wirbelsäulen- und Hüftgelenkproblemen	189
5.2.1 Entlastungsstellung für die ganze Wirbelsäule	200
5.2.2 Die „Schlange“	203
5.3 Anpassung der hubfreien/hubarmen Mobilisation der Wirbelsäule an besondere Probleme der LWS	207
5.3.1 Entlastungsstellungen für die LWS	209
5.3.2 Bewegungsniveaus für die mobilisierende Massage des LWS-Bereichs	218
5.3.3 „Hüftgelenk streck' dich“	225
5.3.4 Die „Zange“	232
5.3.5 „Auf und zu“	236
5.4 Anpassung der hubfreien/hubarmen Mobilisation der Wirbelsäule an besondere Probleme der BWS	243
5.4.1 Entlastungsstellungen für die BWS	244
5.4.2 Bewegungsniveaus für die mobilisierende Massage des BWS-Bereichs	250
5.4.3 „Im Gleichgewicht“	262
5.4.4 „Korkenzieher“	270
5.5 Anpassung der hubfreien/hubarmen Mobilisation der Wirbelsäule an besondere Probleme der HWS	278
5.5.1 Entlastungsstellungen für die HWS	280
5.5.2 Bewegungsniveaus für die mobilisierende Massage des HWS-Bereichs	285
5.5.3 Der „Schwindler“	294
5.5.4 Die „Kiefersperre“	302
5.5.5 Der „Korken“	307
5.5.6 Der „Kopfabreißer“	310
5.5.7 Der „Dickschädel“	312
5.6 Anpassung der hubfreien/hubarmen Mobilisation der Wirbelsäule für ein ökonomisches Kraft- und Geschicklichkeitstraining	320
5.6.1 „Alle Stunde wieder“	320
5.6.2 Der „Pinguin“	328
5.6.3 „Tripp-trapp“	335
5.6.4 „Kurz und bündig“	342
5.6.5 „Hokusokus“	346

6. Ratschläge, Erkenntnisse, Hypothesen	350
7. Glossar	351