

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 „Luftschlucken“	147

XI

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 „Kopfabreiber“	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	„Hokuspokus“	346

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