

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 16

 Die Geschichte.....6

 1.1 Vorwort von Marc Kevin Göllner.....7

 1.2 Einleitung9

 1.2.2 Geschichte des Muskeltrainings16

 1.3 Geschichte der Idee „Muskelstein“17

 1.3.1 Schulzeit.....17

 1.3.2 Zehn Jahre Musikkapelle18

 1.3.3 Erster Beruf.....19

 1.3.5 Leistungssportler24

 1.3.6 „Gesundheitskunde“ an einer Kölner Schule26

 Kurse zum Training34

 Trainer/-in werden.....34

Kapitel 235

 Ziele und Anwendungen35

 2.1 Zustand unseres Gesundheitssystems.....37

 2.2 Bahnt sich ein Strukturwandel an?.....45

 2.2.1 Kosten von Sportverletzungen48

 2.3 Was könnte sich ändern und verbessern?.....49

 2.4 Was gehört alles zur eigenen Gesundheit?52

 2.4.1 Psyche und Geist.....53

 Gastbeitrag von Michael Kopper57

 Psychosomatik und Somatopsychik.....57

 2.4.2 Sehen62

 2.4.3 Kauen, verdauen und schmecken.....65

 2.4.4 Hören bzw. Lauschen lernen65

 2.5 Muskelgesundheit/-hygiene.....68

 2.5.1 Wann geht Muskelgesundheit los?68

 Bauchmuskel Training81

 Mit dem MyoBoard2go®86

 2.5.3 Krankheitsbilder, funktionell behandeln89

 2.5.4 Struktur und Funktion.....91

 2.5.5 Paradigma Muskeln stärken95

 2.5.6 Muskeln dehnen, was sagen Ärzte und Trainer heute?96

Arzt Walter Packi	96
Dr. med. Kurt Mosetter	97
Dr. Marco Toigo.....	97
Dr. Daniel Gärtner.....	99
Wie geht richtig stretchen bzw. dehnen?.....	100
Statisches Dehnen.....	101
Dynamisches Dehnen	101
CRAC-Dehnen	101
2.5.7 Physiotherapie und Muskeltraining.....	102
Postisometrische Relaxation	102
2.5.8 Bewegungsformen für geschmeidige Muskeln und Gelenke:.....	104
2.6 DehnKraft2go®	110
Als westliche Form des Yoga.....	110
2.6.1 Die Entwicklung	111
2.6.2 Training in Stufen.....	116
Ziele.....	116
Fünf trainingsstufen.....	119
2.6.3 Durchführung.....	120
Vorteile	121
Vorsicht	131
DehnKraft2go® und MyoBoard2go	132
Ischiocrurale Muskeln.....	133
Umgebung	133
2.6.5 Das DehnKraft2go® und Myo-Therapien.....	135
Wichtig für die Anwendung	140
Muskelkater, unterschiedliche Lehrmeinungen	142
Musikinstrumente spielen	149
Unterschiedliche Sportarten.....	150
2.6.6 DehnKraft2go® nach Körperregionen	156
Übersichtskarte Akupunkturbahnen	156
Tabelle bei Schmerzsyndromen.....	158
Übungen nach Körperregion	159
Schläfe und Kaumuskeln.....	159
Kopfmuskeln	160
Hinterkopf/Occiput.....	163

Kopfschmerzen	165
Halswirbelsäule.....	166
Muskeln vorne am Hals.....	167
Nackenverspannungen	169
Schmerzen am Brustkorb.....	171
Schulter oben.....	176
Schulterschmerzen	179
Brustkorb vorne	180
Oberarm hinten	181
Oberarm vorne	182
Unterarm- und Fingerbeuger.....	183
Ellenbogenschmerzen.....	185
Handrücken.....	186
Handfläche	187
Handscherzen und Finger	187
Rücken	189
Rückenschmerzen	191
Bauch	192
Tiefer Hüftbeuger vorne	192
Bauchschmerzen.....	193
Hüfte	194
Hüftschmerzen.....	197
Oberschenkel Innenseite	198
Oberschenkel Vorderseite	201
Oberschenkel Rückseite.....	203
Knieschmerz.....	205
Unterschenkel außen.....	207
Schienbein.....	210
Fußsohle.....	213
Fußschmerzen und Zehen	215
Weitere Beschwerdebilder	216
In allen Lebenslagen	217
Tabellen 5-Stufen Eigenbehandlung.....	228
Top 10 Liste (+1), Fortgeschrittene.....	231
Top 10 Liste (+1), Könnner/-in	233

Top 10 Liste (+2), Profi.....	235
2.6.8 Bauchatmung.....	239
Die Atem-Übung	241
2.6.9 Zur Leistungssteigerung.....	243
2.6.10 Training, Meditation und Achtsamkeit.....	244
2.7 Das MyoBoard2go®	247
2.8 Myohydro-Therapie® nach Markus Rachl	248
Kapitel 3	249
Anhang	249
3.1 Ausblick zur Gesundheit	250
3.2 Danke an alle Helfenden	254
3.3 Über die Autoren	256
3.4 Literaturlisten	258
3.4.1 Medizin	258
3.4.2 Medizinkritisch.....	261
3.4.3 Andere	262
3.4.4 Übungs- und Fitnessbücher	264
3.6 Podcast.....	266
3.7 Videos.....	266
3.8 Kontakte Praxen	266
3.9 Webseiten	266