

INHALT

DANKSAGUNG	7
EINFÜHRUNG	10
Eine neue Epoche menschlicher Bewegung	11
Wie Sie dieses Buch benutzen.....	15
 KAPITEL 1 DAS BEWEGUNGS- UND MOBILITÄTSSYSTEM	16
Es geht um Leistung	18
Das Studio ist Ihr Labor	20
Der Mensch – eine erstaunliche, anpassungsfähige, selbstheilende Maschine	22
Vermeiden Sie Fehler!	25
 KAPITEL 2 STABILISATION DER MIDLINE	26
Die Wirbelsäule verankern.....	28
Ablauf des Verankerns	28
Die Zwei-Hände-Regel.....	31
Neutrale Position im Stand	34
Sitzen in neutraler Position.....	36
Die Spannung im Bauch	38
Richtige Atmung	39
 KAPITEL 3 DIE EIN-GELENK-REGEL.....	43
Strecken und Beugen mit verankerter Wirbelsäule	46
Umfassendes Strecken und Beugen der Wirbelsäule	47
 KAPITEL 4 DIE GESETZE DES DREHMOMENTS.....	49
Die zwei Gesetze des Drehmoments.....	53
Drehmoment-Tests.....	55
Tests zu Drehmoment und Schulterstabilität	55
Tests zu Drehmoment und Hüftstabilität	59

KAPITEL 5 DIE HIERARCHIE DER BEWEGUNGEN	70
Bewegungen sind komplex	71
Bewegungen der Kategorie 1	73
Bewegungen der Kategorie 2	74
Bewegungen der Kategorie 3	75
Je aufrechter der Oberkörper	76
 BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 1	 80
Kniebeuge.....	82
Box Squat	94
Back Squat	96
Front Squat	106
Overhead Squat	111
Kreuzheben	116
Liegestütz.....	124
Ringe-Liegestütz.....	129
Bankdrücken	130
Floor Press.....	135
Dip	136
Ringe-Dip	139
Frontdrücken.....	140
Handstand-Liegestütz	146
Klimmzug	149
Kammgriff-Klimmzug	153
 BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 2	 154
Wall Ball	156
Push-Press	158
Springen und Landen	161
Kettlebell-Swing.....	162
Einarm-Swing.....	166
Rudern	168
Kipping Pull-up	171
Entwicklung Snatch Balance	172

BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 3	176
Burpee.....	178
Turkish Get-up	180
Clean	183
Power Clean.....	186
Hang Clean	187
Jerk	190
Snatch.....	195
Muscle-up	198
 KAPITEL 6 DER TUNNEL	 201
Das Problem erkennen	202
 KAPITEL 7 DIE SYSTEME	 204
Ein bewegungsorientiertes Konzept.....	205
Die Bewegungssysteme	208
<i>Gelenkmechanik</i>	208
<i>Gewebegleitfähigkeit</i>	211
<i>Muskeldynamik</i>	212
Mobilisationstechniken.....	213
<i>Pressure Wave – Druckwellentechnik</i>	214
<i>Contract & Relax – Anspannen und Entspannen</i>	214
<i>Banded Flossing – Bandgeführte Bewegung</i>	215
<i>Smash & Floss – Durchlässig machen und bewegen</i>	216
<i>Paper Clipping – Pendeln</i>	216
<i>Voodoo Flossing – Kompression mit dem Voodoo-Band</i>	217
<i>Flexion Gapping</i>	221
Das Upstream-Downstream-Konzept	222
Beim Trainieren mobilisieren	222
Grundregeln der Mobilisation.....	223
Hilfsmittel	226
 ZONE 1: BRUSTWIRBELSÄULE (OBERER RÜCKEN, NACKEN, SCHULTERBLATT)	 230

ZONE 2: HINTERER SCHULTERBEREICH (LATISSIMUS, HINTERER TEIL DES DELTAMUSKELS)	248
ZONE 3: VORDERER SCHULTERBEREICH (PECTORALIS, VORDERER TEIL DES DELTAMUSKELS)	262
ZONE 4: ARME (TRIZEPS, ELLENBOGEN, UNTERARM, HANDGELENK)	274
ZONE 5: RUMPF (LENDENMUSKEL, UNTERER RÜCKEN, SCHRÄGE BAUCHMUSKELN)	286
ZONE 6: HINTERE OBERE MUSKELKETTE (GESÄSSMUSKELN, HÜFTGELENKKAPSEL)	298
ZONE 7: VORDERE OBERE MUSKELKETTE (HÜFTBEUGER, QUADRIZEPS)	322
ZONE 8: MEDIALE MUSKELKETTE (ADDUKTOREN)	338
ZONE 9: HINTERE MUSKELKETTE (HINTERE OBERSCHENKEL- MUSKULATUR)	346
ZONE 10: KNIE	358
ZONE 11: MEDIALES UND VORDERES SCHIENBEIN	366
ZONE 12: WADE	374
ZONE 13: SPRUNGGELENK UND FUSSSOHLE	386
GLOSSAR	397
ÜBER DIE AUTOREN	400