

# INHALT

DANKSAGUNG .....	7
<b>EINFÜHRUNG .....</b>	<b>10</b>
Eine neue Epoche menschlicher Bewegung .....	11
Wie Sie dieses Buch benutzen.....	15
<b>KAPITEL 1 DAS BEWEGUNGS- UND MOBILITÄTSSYSTEM .....</b>	<b>16</b>
Es geht um Leistung .....	18
Das Studio ist Ihr Labor.....	20
Der Mensch – eine erstaunliche, anpassungsfähige, selbstheilende Maschine .....	22
Vermeiden Sie Fehler! .....	25
<b>KAPITEL 2 STABILISATION DER MIDLINE .....</b>	<b>26</b>
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
<b>KAPITEL 3 DIE EIN-GELENK-REGEL.....</b>	<b>43</b>
Strecken und Beugen mit verankerter Wirbelsäule .....	46
Umfassendes Strecken und Beugen der Wirbelsäule .....	47
<b>KAPITEL 4 DIE GESETZE DES DREHMOMENTS .....</b>	<b>49</b>
Die zwei Gesetze des Drehmoments.....	53
Drehmoment-Tests.....	55
Tests zu Drehmoment und Schulterstabilität .....	55
Tests zu Drehmoment und Hüftstabilität .....	59

<b>KAPITEL 5 DIE HIERARCHIE DER BEWEGUNGEN .....</b>	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
<b>BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 1 .....</b>	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
<b>BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 2 .....</b>	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

<b>BEWEGUNGEN DER KATEGORIE 3 .....</b>	176
Burpee .....	178
Turkish Get-up .....	180
Clean .....	183
Power Clean.....	186
Hang Clean .....	187
Jerk .....	190
Snatch.....	195
Muscle-up .....	198
<b>KAPITEL 6 DER TUNNEL .....</b>	201
Das Problem erkennen .....	202
<b>KAPITEL 7 DIE SYSTEME.....</b>	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 &amp; Relax – Anspannen und Entspannen</i> .....	214
<i>Banded Flossing – Bandgeführte Bewegung</i> .....	215
<i>Smash &amp; 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
<b>ZONE 1: BRUSTWIRBELSÄULE (OBERER RÜCKEN, NACKEN, SCHULTERBLATT) .....</b>	230

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