

# Inhalt

<b>Teil 1: Überblick .....</b>	11
<b>Einführung .....</b>	12
Wo befindet sich der Psoas-Muskel? .....	14
Ist Ihr Psoas gesund?.....	18
Wie Sie Ihren Psoas gesund halten .....	22
Ernährung und Gewichtsreduktion .....	29
<b>Teil 2: Flexibilitätsübungen.....</b>	37
<b>Aktives Dehnen.....</b>	38
Beinschwingen .....	39
Psoas-Dehnen in Schrittstellung .....	40
Knie anziehen im Vierfüßerstand .....	42
Ausfallschritte.....	43
Dehnen der Oberschenkelinnenseite .....	44
<b>Statische Dehnungsübungen .....</b>	45
Statische Psoas-Dehnung im Knie .....	46
Knie anziehen in Rückenlage .....	48
Strecken des Oberschenkelbeugers auf der Bank.....	49
Knie anziehen in Rückenlage auf der Rolle.....	50
Dehnen der Oberschenkelaußenseite .....	51
Dehnen des Quadrizeps .....	52
Dehnen der Oberschenkelrückseite .....	53
Kniende Psoas-Dehnung mit Beinrotation.....	54
Kniendes Dehnen an der Wand .....	56
<b>Faszien-Release: Eigenmassage mit der Schaumstoffrolle .....</b>	57
Rollenmassage für den Psoas .....	59
Rollenmassage für die Gesäßmuskulatur und den Piriformis-Muskel.....	60
Rollenmassage für den vorderen Hüftbereich .....	61
Rollenmassage für den Oberschenkelbeuger.....	62
Rollenmassage für den Quadrizeps .....	63

<b>Yoga .....</b>	<b>64</b>
Totenstellung (Savasana).....	66
Bergstellung (Tadasana) .....	67
Baumstellung (Vrikasana).....	68
Taubenstellung (Eka Pada Rajakapotasana).....	70
Bootstellung (Navasana) .....	71
Brückensteinstellung (Setuasana) .....	72
Dreieckstellung (Trikonasana) .....	73
Kobrastellung (Bhujangasana) .....	74
Krähenstellung (Bakasana) .....	75
Gestreckte Hand-Großzehenhaltung (Utthita Hasta Padangusthasana) .....	76
 <b>Pilates .....</b>	 <b>78</b>
Pelvic Curl .....	81
Beinheben in Rückenlage .....	82
Rückenheben in Bauchlage.....	83
Beinkreisen mit einem Bein.....	84
Aufrollen.....	86
Nackenziehen.....	87
Die Hundert (100 Pumpbewegungen).....	88
Dehn- und Kräftigungsübung mit abwechselnd angezogenem Bein.....	89
Dehn- und Kräftigungsübung mit abwechselnd gestrecktem Bein.....	90
Beinstrecken mit beiden Beinen .....	91
Teaser .....	92
Wippe mit geöffneten Beinen .....	93
Rückwärtsrolle .....	94
Klappmesser .....	96
Schere .....	97
Rumpfdrehen .....	98
Korkenzieher .....	100
 <b>Teil 3: Kraftübungen .....</b>	 <b>101</b>
<b>Krafttraining .....</b>	<b>102</b>
V-Sitz auf dem Stuhl .....	103
Schere .....	104
Knieheben im Stütz.....	105

Brettstellung.....	106
Diagonales Arm- und Beinheben.....	107
Russische Drehung im Sitzen .....	108
Katzenbuckel/Kuhhaltung .....	109
Rückenstrecken im Liegen (Superman).....	110
Rückenstrecken auf dem Fitnessball.....	111
Seitliche Brettstellung .....	112
Kreuzheben.....	114
Seitliches Beinheben im Stehen.....	116
Hüftheben einbeinig in Rückenlage.....	118
Kniestrecken im Sitzen .....	119
Einbeinige Kniebeugen kombiniert mit diagonalem Seitheben.....	120
Statische Kniebeugen an der Wand .....	122
Abduktorentraining in Seitenlage.....	124
Beinanheben im Vierfüßlerstand mit angewinkeltem Bein .....	125
Beinanheben im Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein .....	126
<b>Teil 4: Programme .....</b>	<b>127</b>
Psoas-Programme .....	128
Allgemeine Psoas-Flexibilität .....	129
Allgemeine Psoas-Kräftigung.....	130
Kraft- und Flexibilitätsübungen für Menschen, die viel sitzen .....	131
Heilung von Schmerzen, Schwellungen und Krämpfen des Psoas .....	132
<b>Literaturhinweise .....</b>	<b>133</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>137</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>141</b>
<b>Über die Autorin.....</b>	<b>143</b>