

Inhalt

Teil 1: Überblick	11
Einführung	12
Wo befindet sich der Psoas-Muskel?	14
Ist Ihr Psoas gesund?.....	18
Wie Sie Ihren Psoas gesund halten	22
Ernährung und Gewichtsreduktion	29
Teil 2: Flexibilitätsübungen	37
Aktives Dehnen.....	38
Beinschwingen	39
Psoas-Dehnen in Schrittstellung	40
Knie anziehen im Vierfüßlerstand	42
Ausfallschritte.....	43
Dehnen der Oberschenkelinnenseite	44
Statische Dehnungsübungen	45
Statische Psoas-Dehnung im Knien	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
Faszien-Release: Eigenmassage mit der Schaumstoffrolle	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

Yoga	64
Totenstellung (Savasana).....	66
Bergstellung (Tadasana)	67
Baumstellung (Vriksasana).....	68
Taubenstellung (Eka Pada Rajakapotasana).....	70
Bootstellung (Navasana)	71
Brückenstellung (Setuasana)	72
Dreieckstellung (Trikonasana)	73
Kobrastellung (Bhujangasana)	74
Krähenstellung (Bakasana)	75
Gestreckte Hand-Großzehenhaltung (Utthita Hasta Padangusthasana)	76
 Pilates	 78
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
 Teil 3: Kraftübungen	 101
Krafttraining	102
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
Teil 4: Programme	127
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
Literaturhinweise	133
Stichwortverzeichnis.....	137
Danksagung	141
Über die Autorin.....	143