

Vorwort	8
---------------	---

Theorie: Wissenswertes über den Psoas 11

Etwas Anatomie: Das macht den Psoas so besonders	12
Ein Team für Stabilisation und Bewegung	15
Der Psoas und seine Umgebung	17
Nervale Versorgung	17
Blutgefäße in der Psoas-Region	18
Faszien	18
So gerät der Psoas aus dem Gleichgewicht	22
Organische Ursachen	22
Test: Wie kräftig ist Ihr Psoas?	23
Wie der Alltag den Psoas quält	24
Permanentes Sitzen verändert den Psoas	24
Test: Wie beweglich ist Ihr Psoas?	26
Das macht Sport mit dem Psoas	29
So passt sich der Körper ans Training an	29
Was hat der Psoas mit Rückenbeschwerden zu tun?	35
Die unterschätzte Rolle der Bauchmuskulatur	36
Stress schadet dem Psoas	38

Praxis: Das neue Psoas-Training 41

So trainieren Sie Ihren Psoas gezielt	42
Den Psoas erleben und wahrnehmen	43
Der Weg vom Reiz zur Bewegung	44
Durch neue Bewegungen sensibler für den Körper	45
Mehr Beweglichkeit und geschmeidige Faszien für den Psoas	49
Dehnen ist nicht gleich dehnen	49
Aktive Dehnübungen für den Psoas	51
Statische Dehnübungen für den Psoas	56
Massage der Faszien mit der Rolle	62
Mehr Kraft für den Psoas	67
Direkte Kräftigung des Psoas	68
Die Rolle des Psoas beim Sport	84
Pilates	84
Yoga	98
Joggen	104
Radfahren	108
Fußball	112
Schwimmen	117

Trainingsprogramme für Ihren Psoas 123

Das SOS-Programm	124
Das Stand-up-Programm für Vielsitzer	128
Die Everyday-Programme	130
Das Büro-Programm	134

Anhang	136
Literaturverzeichnis	136
Verzeichnis der Übungen	137
Register	138
Glossar	140
Impressum	144