

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

Theorie: Wissenswertes über den Psoas

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