

DIE THEORIE

 Beweglichkeit	8
Was ist körperliche Beweglichkeit	9
Wodurch wird unsere Beweglichkeit beeinflusst	11
Gelenke	11
Sehnen und Bänder	12
Muskeln	13
Faszien	14
Woran kann ich Bewegungseinschränkungen erkennen und welche Ursachen liegen zu Grunde	15
Wie kann ich meine Beweglichkeit fördern	16
Dehnen	16
Mobilisationsübungen	17
Übungen aus dem Faszientraining	18
Die Kombination macht's!	19
Welche Vorteile bietet ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining	20
Trainingstipps	21
Mobilisation	21
Faszientraining	22
Dehnung	23

DIE PRAXIS

Beweglichkeitstraining in der Praxis	26
--	----

 Mobilisationsübungen	27
Mobilisation Nacken	27
Mobilisation Schultergelenke	33
Mobilisation Schulter- und Armgelenke	41
Mobilisation Schultergelenke und Rücken	44
Mobilisation Rücken	50
Mobilisation Hüfte	63
Mobilisation Hüft-, Knie- und Fußgelenke	70
Ganzkörpermobilisation	78

 Faszientraining für mehr Beweglichkeit	84
---	----

 Dehnung	97
--	----

Dehnübungen für Beine, Gesäß und Hüfte	98
--	----

Dehnübungen für den unteren Rücken, die vordere und seitliche Bauchmuskulatur	111
--	-----

Dehnübungen für den breiten Rückenmuskel, die äußeren Brustmuskeln, die seitliche Bauchmuskulatur und die Schultermuskulatur	118
--	-----

Dehnübungen für die Brust- und Schultermuskulatur	125
---	-----

Dehnübungen für die obere Rücken-, die hintere Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur	131
---	-----

Dehnübungen für die Schulter- und Armmuskulatur, Handgelenke und Finger	134
--	-----

Kombinationsübungen	137
-------------------------------	-----

 Übungen zur Korrektur häufiger Fehlhaltungen und Beschwerden	141
---	-----

Rundrücken (Hyperkyphose)	141
-------------------------------------	-----

Hohlkreuz (Hyperlordose)	146
------------------------------------	-----

Schulter- und Nackenschmerzen	151
---	-----

Schmerzen im Gesäß und Lendenbereich	155
--	-----

Fachliteratur	160
-------------------------	-----

Abbildungsnachweis	160
------------------------------	-----