

Inhalt

ZU DIESEM BUCH	8
VORWORT ZUR 7. AUFLAGE	9
KAPITEL 1 Die Anatomie des Rückens	10
Die Wirbelsäule	10
Der Aufbau der Wirbelsäule	10
Der Aufbau eines Wirbels	12
Die physiologische Form der Wirbelsäule	14
Die Zwischenwirbelscheiben	16
Die Muskulatur des Stammes	19
Die dorsale Rumpfmuskulatur	20
Die Hüftmuskulatur	22
Die ventrale Rumpfmuskulatur	23
KAPITEL 2 Muskelfunktionstests	25
Flexibilitätstests	26
Die Dehnfähigkeit von Brust- und Schultermuskulatur	26
Die Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur	26
Die Dehnfähigkeit des Hüftbeugers	27
Die Dehnfähigkeit der Oberschenkelvorderseite	27
Die Dehnfähigkeit der ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)	28
Krafttests	28
Die Schultermuskulatur	28
Die Bauchmuskulatur	29
Die Rückenmuskulatur	29
Die Gesäßmuskulatur	30
KAPITEL 3 Atmung, Entspannung und Entlastung	31
Die Atemschule	31
Die Entspannung	33
Entspannungs-/Entlastungspositionen	34
Die Massage	34
KAPITEL 4 Das Krafttraining	36
Statisches Krafttraining	37
Dynamisches Krafttraining	38
Koordination beim Krafttraining	40
Schädigungen durch ein Krafttraining	41

KAPITEL 5 Flexibilität	44
Leistungsbegrenzende Faktoren der Flexibilität	45
Verbesserung der Flexibilität	45
Das passiv-statische Stretching	46
Das aktiv-statische Stretching	46
Das aktiv-dynamische Stretching	46
Das Anspannungs-Entspannungs-Stretching (CHRS-Methode)	46
KAPITEL 6 Der Pezziball als Übungsgerät	47
Was macht den Pezziball so attraktiv?	47
Die Wahl des richtigen Pezziballs	49
Rückenfreundliches Sitzen	49
Das Sitzen auf dem Pezziball	50
KAPITEL 7 Das Theraband als Übungsgerät	52
Die Wahl der richtigen Bandstärke	52
Die Pflege des Therabandes	54
Das Training mit dem Theraband	54
KAPITEL 8 Das Aufwärmen	56
Gewöhnungsübungen mit dem Pezziball	57
Spezielles Aufwärmen mit Pezziball und Theraband	58
KAPITEL 9 Übungsformen des Krafttrainings	61
Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Pezziball	63
Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband	64
Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Pezziball	66
Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Theraband	69
Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Pezziball	73
Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Theraband	79
Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule	85
KAPITEL 10 Übungsformen zur Flexibilität	92
Übungen zur Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur	92
Übungen zur Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur	93
Übungen zur Dehnung der Rumpf- und Beinmuskulatur	95

KAPITEL 11 Partner- und Gruppentraining	99
Partnerübungen mit dem Pezziball	99
Partnerübungen mit dem Theraband	103
Circletraining	105
 KAPITEL 12 Trainingsprogramme	 106
Die Übungseinheit	106
Der Aufbau einer Übungseinheit	107
Der vorbereitende Teil: Das Aufwärmen	107
Der Hauptteil	107
Der abschließende Teil: Das Abwärmen	107
Minimalprogramme	107
Trainingsprogramme für die Halswirbelsäule	108
Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule	109
Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule	110
Minimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur	111
Tägliches 15-Minuten-Programm	113
Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden	115
Optimalprogramme	115
Trainingsprogramm für die Halswirbelsäule	115
Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule	116
Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule	116
Optimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur	117
Tägliches 15-Minuten-Programm	120
Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden	121
Individuelle Trainingsgestaltung	122
 ANHANG	 124
 LITERATURVERZEICHNIS	 124
HERSTELLERNACHWEIS	124