

# INHALT

---

Der Autor	5
Vorwort Ulf Mehrens	10
Die Idee	12
Danksagung	14
Einleitung	15
<hr/>	
<b>1. Grundlagen</b>	19
<b>1.1 Anatomie</b>	21
Rückenmark und Wirbelsäule	21
Schulter	23
<b>1.2 Physiologie</b>	24
Motorik	24
Sensibilität	25
Vegetatives Nervensystem	27
Ursachen der Verletzung	27
<b>1.3 Trainingsgrundlagen und -voraussetzungen</b>	28
<b>1.4 Training und Spastik</b>	29
<b>1.5 Meine Philosophie von Training</b>	32
Trainingsplanung	33
<b>Interview mit Nicolai Zeltinger</b>	38
<hr/>	
<b>2. Haltung und Atmung</b>	45
<b>2.1 Haltung</b>	48
<b>2.2 Atmung</b>	57
<b>2.3 Wie atmet man richtig?</b>	58
Nasen- oder Mundatmung – was ist besser?	58
<b>2.4 Atemtechnik und Atemrhythmus</b>	59
Ausstreichbewegungen und Mobilisation	60
Auf Länge bringen	62
<b>Interview mit Frieda Dietz</b>	66
<hr/>	

<b>3.</b>	<b>Yoga und Rollstuhl</b>	73
3.1	Asanas	75
3.2	Pranayama	75
3.3	Meditation	76
3.4	Savasana	77
3.5	Ujjayi-Atmung oder Ocean breath	79
3.6	Abgewandelte Yoga-Asanas	79
	<b>Interview mit Thomas Böhme</b>	88
<hr/>		
<b>4.</b>	<b>Testen in Bewegung</b>	95
4.1	Die Auswahl der Tests	98
4.2	Physio-Screening	98
4.3	Performance-Screening	106
4.4	Athletik-Screening Testbogen	109
	<b>Interview mit Felix Brunner</b>	112
<hr/>		
<b>5.</b>	<b>Trainieren in Bewegung</b>	119
5.1	Korrigierende Übungen	123
5.2	Schulterroutine	132
5.3	Warm-up	139
5.4	Kraft	143
5.5	<b>Übungskatalog Kraft</b>	148
	Drücken (Push)	148
	Ziehen (Pull)	154
	Drehen/Gegendrehen (Rotation/Antirotation)	160
	Tragen (Carry)	166
5.6	Neuroathletik	167
5.7	Agilität, Schnelligkeit und Ausdauer	170
	<b>Interview mit Annika Zeyen</b>	176
<hr/>		

<b>6.</b>	<b>Regeneration</b>	183
<b>6.1</b>	<b>Aktive Entspannung (Cool-down)</b>	186
<b>6.2</b>	<b>Ernährung</b>	190
Bausteine des Körpers		191
Kohlenhydrate		191
Fette (Lipide)		192
Eiweiße (Proteine)		193
Vitamine		193
Mineralstoffe und Spurenelemente		194
„Superfoods“		194
Nahrungsergänzung		196
Ernährung und sportliche Belastung		197
<b>6.3</b>	<b>Trinken</b>	200
Die Beobachtung der Urinfarbe		200
Wiegen vor und nach sportlicher Belastung		201
Trinken und Sport		201
<b>6.4</b>	<b>Schlaf</b>	202
Schlafzyklen		202
Power Nap		203
<b>6.5</b>	<b>Regeneration und Diagnostik</b>	204
<hr/>		
<b>7.</b>	<b>Ausblick</b>	209
<hr/>		
<b>8.</b>	<b>Anhang</b>	213
<b>8.1</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	214
<b>8.2</b>	<b>Bildverzeichnis</b>	216
<b>8.3</b>	<b>Materialliste</b>	217