

# INHALT

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

<b>3.</b>	<b>Yoga und Rollstuhl</b>	<b>73</b>
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
	Interview mit Thomas Böhme	88
.....		
<b>4.</b>	<b>Testen in Bewegung</b>	<b>95</b>
4.1	Die Auswahl der Tests	98
4.2	Physio-Screening	98
4.3	Performance-Screening	106
4.4	Athletik-Screening Testbogen	109
	Interview mit Felix Brunner	112
.....		
<b>5.</b>	<b>Trainieren in Bewegung</b>	<b>119</b>
5.1	Korrigierende Übungen	123
5.2	Schulterroutine	132
5.3	Warm-up	139
5.4	Kraft	143
5.5	Übungskatalog Kraft	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
	Interview mit Annika Zeyen	176
.....		

<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
.....		
<b>7.</b>	<b>Ausblick</b>	209
.....		
<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