

Sachverzeichnis

A

Abfluss, lymphatischer, Verbesserung 14
 Achillessehne, Sehnenscheiden-hygom 303
 Achillessehnenreizung 276
 Adduktoren
 – Hüfte 257
 – Training 258
 Adduktoren-Tape 257–258
 Alter, biologisches 27
 Arme über den Kopf, aus Bauchlage 213–214
 Arteria-temporalis-Puls, Palpation 164
 Arthrose 232, 308
 Atemhilfsmuskel 134

B

Babyklimmzug 46–47
 Bandruptur 298
 Bankdrücken, Varianten 97
 Barbell Row 186
 – Variation 188
 Barbell-Row-Rumpfflexion 48–49
 Bauchmuskel
 – gerader 134
 – gerader, Training 137, 143
 – gerader, Trainingsvarianten 144
 – gerader, Unterarmstütz im Sling 145
 – innerer und äußerer schräger 147
 – schräger 148
 – schräger, Beinschere 154
 – schräger, Crunch mit Rotation 157–158
 – tiefe 112
 – Training über die Beine 141
 Becken, Ventralneigung 134
 Beckenboden, Schwangerschaft 303
 Bein, Abspreizung aus Rückenlage 206–207
 Beinachsen, Veränderung 134
 Beinheben, im Stand 202, 204
 Beinschere (Scissors) 154
 – Ausführung, falsche 155
 Belastungsabfolge, richtige 27
 Belastungsgefüge im Training (PUDI) 28
 Belastungsreiz, Intensitätsschwelle 26
 Belastungsvariation 27
 Bench press
 – Bankeinstellungen 97
 – Musculus pectoralis major 96
 Beweglichkeit, Überprüfung 17
 Bewegungsanalyse 25
 Bindegewebe
 – Physiologie 24
 – Reiz, therapeutischer 13
 – Wundheilungsphasen 25
 Bizeps, Kinesio-Tape-Applikation 82

Bizepscurl 85–86, 88, 90
 – im Sling 92
 Bizepssehnen, Abriss 82
 Blutdrucksenkung 24
 Bridging, Hamstrings 248
 Brustwirbelsäule (BWS)
 – Aufrichtung 181
 – instabile 123
 – Mobilität, mangelnde 137, 299
 – Streckung 45

C

Calf Raisis 278–279, 281
 Caput longum et breve 82
 Chair Lift off Test 304–305
 Chondrose, Lendenwirbelsäule 201
 Convolutions 13–14
 Crunch
 – Ausweichung, falsche 140
 – Musculus rectus abdominis 137–138

D

Darmbeinmuskel 200
 Deadlift 216–217
 – einbeiniger 219
 Deep Squat 236
 Dilatation, artifizielle 14
 Dip Rack 65
 Dips, Musculus triceps brachii 63, 65
 Dumbell Row 51

E

Eigenneuromobilisation 59
 Einarmstütz, Musculus triceps brachii 66
 Einbein-Squat 242
 Einbeinbridging 248
 Ellenbogen, Faszientechnik 21
 Engelsflügel 180
 Entzündungsphase 24
 Exterozeption, verbesserte 15
 Extremität
 – obere, Tape und Training 32
 – untere 222–223

F

Fascia thoracolumbalis, Spanner 306
 Fasziensstrukturen, dorsale, SLR-Test 19
 Faszientechnik 21
 Flasche, verdrehte 116
 Flieger, Bauchlage 182, 184
 Flys (Fliegende) 99–100
 – Ausführung, fehlerhafte 101
 – Variation 102
 Frank-Starling-Mechanismus 14
 Funktionsverlust, Bestimmung 25
 Fußfehlstellung 276

G

Gate Control 15
 Gelenk, skapulothorakalen, Wright-Test 18
 Gesäßmuskulatur 263
 Glenohumeralgelenk, Wright-Test 18
 Glutäen 263
 Glutäen-Tape 265
 Golgi-Sehnenapparat 232
 Goodmornings 251
 – Steigerung 252
 – Variation 252

H

Hallux valgus 300
 Halsmuskulatur 163
 Halswirbelsäule (HWS)
 – Stabilität, Verbesserung 164
 – Upper-Spine-Test 17
 Haltungsschwäche 299
 Hamstrings 245
 Hanteltraining, Musculus latissimus dorsi 51
 Haut, Ausdehnungen 16
 Hautverschieblichkeit, Richtung 17
 High-Intensity-Training, M. trapezius pars descendens 56
 Homöostase 27
 Hüftadduktoren 257
 Hüftarthrose 177, 201, 308
 Hüftmuskulatur 171
 Humeruskopf, Korrekturtechnik 22
 Hypertrophietraining 30

I

IMK-Training 30
 Impingement-Syndrom 201
 Infraspinaus-Übung 33–34
 SIG-Blockade 306
 SIG-Tape 306, 308

K

Kettlebell Swing 131–132
 Kinesio-Tape
 – Eigenschaften 12
 – Muskeltechnik 20
 – Wirkungsweisen 13
 Kinesio-Tape-Applikation
 – Glutäen 265
 – Hallux valgus 301
 – Hamstrings 245–246
 – Hüftadduktoren 257–258
 – Iliosakralgelenk 306
 – Musculus biceps brachii 82
 – Musculus cervicospinalis 192
 – Musculus erector spinae 212
 – Musculus gastrocnemius 276
 – Musculus iliopsoas 201
 – Musculus infraspinaus 32
 – Musculus latissimus dorsi 43, 45

– Musculus obliquus abdominis externus et internus 148
 – Musculus pectoralis major 94–95
 – Musculus peroneus longus et brevis 287
 – Musculus piriformis 172
 – Musculus quadratus lumborum 112–113
 – Musculus quadriceps femoris 232
 – Musculus rectus abdominis 135, 137
 – Musculus rhomboideus major 181
 – Musculus rhomboideus minor 181
 – Musculus sternocleidomastoideus 164
 – Musculus trapezius pars ascendens 121–122
 – Musculus trapezius pars descendens 54–55
 – Musculus triceps brachii 62
 – Musculus vastus medialis obliquus femoris 223
 – Musculus(-i), extensor carpi radialis longus et brevis 73
 – Tennisellenbogen 305
 Kinesio-Tape-Techniken 20
 Kinn-Brustbein-Stellung, Auflösen 167
 Klimmzug, Varianten 48
 Knick-Senk-Fuß 286
 Knieextension mit Fußaußenrotation 224, 226
 Kniehebetapings 209
 Kollagen 25
 Konsolidierungsphase 24
 Kopfheben 164
 – aus Bauchlage 194
 – aus Bauchlage, mit Rotation 197
 – Ausführung, fehlerhafte 170
 – Rückenlage mit Rotation 169
 Kopfschmerz, migräneartiger 164, 308
 Kopfwender, große 163
 Körperballontheorie 15–16
 Korrekturtechnik 22
 Kraftdefizit 30
 Kraftfähigkeit 29
 Krafttest 19
 Krafttraining, Musculus rectus abdominis 137
 Kreuzbandruptur, vordere 298
 Kurzhantel, Bizepscurl 85–86

L

Lachmann-Test 299
 Langhantel, Bizepscurl 88
 Leistungssport, Trainingsjahr, Aufteilung 27
 Lendenmuskel, großer 200
 Lendenwirbelsäule (LWS)
 – Blank 151

- Instabilität, Training 137
- Lower-Soine-Test 18
- stabile 45
- Stabilität 112
- Lendenwirbelsäule (LWS), instabile 123
- Lernprozess, Training 28
- Liegestütz
 - Ausführung, fehlerhafte 105
 - Musculus pectoralis major 103
- Linea alba 134
- Lower-Spine-Test 18
- Lumbovertebralsyndrom 201
- Lunges 238
 - Ausführung, fehlerhafte 238
 - Ausgleichsstellung 238
 - Steigerung 238
 - Variation 240, 242
- Lymph-Tape-Applikation 14
- Lymphabflussaktivität, gesteigerte 12
- Lymphtapetechnik 22

M

Mikrozirkulation

- arteriovenöse 12
- Verbesserung 14

Modell der Superkompensation 27

Musculus(-i)

- abductor hallucis longus 301
- biceps brachii 82, 85
- cervicospinalis 192
- erector spinae 211
- extensor carpi radialis longus et brevis 72, 74
- gastrocnemius 275
- gluteus maximus 263–264
- gluteus medius 264
- gluteus minimus 264
- iliopsoas 200
- iliopsoas, Dysbalance 200
- infraspinalis 32
- infraspinalis, Training 33, 36
- latissimus dorsi 43
- obliquus abdominis externus et internus 147–148, 150, 157
- obliquus abdominis externus et internus, Dysfunktion 147
- obliquus abdominis externus und internus 148
- pectoralis major 93–94
- pectoralis major, Flys 99–100
- peroneus longus et brevis 286
- piriformis 171–172
- piriformis, Dysfunktion 172
- quadratus lumborum 112
- quadriceps femoris 232
- rectus abdominis 134–135
- rhomboideus major et minor 180–181
- sternocleidomastoideus 163–164
- trapezius pars ascendens 121
- trapezius pars descendens 54, 58
- triceps brachii 62, 65
- vastus medialis 222–223

Muskel, Tonusregulation 13

Muskeltechnik 20

- Hautverschieblichkeit 17
- Musculus(-i), extensor carpi radialis longus et brevis 73

Muskulatur, ischiocrurale 245

N

Nervus ischiadicus 172

Neuromobilisation 59, 61

Neutral-Null-Messmethode 17

Nordic Hamstring Curls 254–255

O

Oberschenkelstrecker, vierköpfiger 232

One arm dumbbell row 51, 189, 191

P

Patellaspitzensyndrom 232

Pilatesrolle 54

Pinguin 289–291

- gesprungener 292
- Variation 292

Piriformis-Syndrom 172

Piriformisdehnung 174, 176

Proliferationsphase 24

Pronationsbewegung, Kräftigung 80

Propriozeption, verbesserte 15

Pull-over

- einarmiger 109
- Musculus pectoralis major 106

Q

Quadrizeps-Dysfunktion 232

Quadrizeps-Tape 233

- Variation 233

R

Reizschwellengesetz 26–27

Rektusdiastase 134, 302–303

Rektusscheide 303

Rotatorenmanschette 82

Rückenschmerzen, bandförmige 112

Rückschlagsportler, Fliegende 101

Russian Twist 160

S

Schiefhals 164

Schläfenpuls

- erhöhter 181
- Musculus sternocleidomastoideus 164

Schleudertrauma 164

Schmerzreduktion 15

Schultergelenk, Fehlstellung 181

Schultermuskelketten, Wright-Test 18

Schulterschmerz, ventraler 298

Schwangerschaft, Rückbildung 302

Scissors (Beinschere) 154

Screeningtest, Hautverschiebung 17

Sehnscheidenhygrom 303

Seitneigeübung 117

- fehlerhafte 118
- Steigerung 118

Seitstütz 114–115

- Hüftadduktoren 261
- Varianten 116

Shrugs 57–58

Side Slide, Hüftadduktoren 261

Sitzen

- Bauchmuskulaturtraining 141
- ganztägiges 43
- langes einseitiges 172

Skapula, instabile 123

Skelettmuskulatur, Normotonisierung 13

Skoliose 181, 201

- lateralflexorische 112

SLR-Test 19

- mit Verschiebetest 172

SLR-Test, mit Verschiebetest 172

Slumpmobilisation 174

Spacetechnik 20

Sportartanalyse 29

Sprung-ABC 282–283

Squat

- Armflexion, totale 127–128
- Außenrotation 229–230
- breite, Glutäen 270
- Musculus quadriceps femoris 234, 236

Squat Jump 238

- Glutäen 273
- Musculus peroneus longus et brevis 292

Step-down 242–243

Sternocleidomastoideusgelenk, Kinesio-Tape-Applikation 164

Stoffwechsel, metabolischer, Training 27

Superkompensation 26–27

Supinationsbewegung, Kräftigung 80

T

Tennisellenbogen 304–305

Tonusregulation 13

Training

- Adduktoren 258
- Glutäen 266
- Hamstrings 248
- Musculus biceps brachii 85
- Musculus cervicospinalis 194
- Musculus erector spinae 212–213
- Musculus gastrocnemius 278–279
- Musculus iliopsoas 202, 204
- Musculus latissimus dorsi 45

- Musculus obliquus abdominis externus et internus 148, 150
- Musculus pectoralis major 95–96
- Musculus peroneus longus et brevis 289
- Musculus piriformis 172, 174
- Musculus quadratus lumborum 114–115, 117
- Musculus quadriceps femoris 234
- Musculus rectus abdominis 137
- Musculus rhomboideus major 182–183
- Musculus rhomboideus minor 182–183
- Musculus sternocleidomastoideus 164
- Musculus trapezius pars ascendens 123
- Musculus trapezius pars descendens, Training 56
- Musculus vastus medialis obliquus femoris 224, 226
- Musculus(-i), extensor carpi radialis longus et brevis 74–75
- Musculus, triceps brachii 63
- Sportanalyse 29
- Wiederholung 27
- zielorientiertes individuelles 26

Trainingsbelastung und Erholung 26

Trainingsmodalitäten 29

Trainingsreiz 26

- Individualisierung 27
- Intensitätsschwelle 26

Trizeps-Curl, beidarmiger 69–70

U

Umbauphase 24

Unterarmextensoren

- Kräftigung, Langhantelstange 77–78
- Training, exzentrisches 75

Unterarmstütz 119

- Bauchmuskeln, schräge 148, 150
- fehlerhafter 120
- Steigerung 120

Upper-Spine-Test 17

W

Werferschulter 298

Wirbelsäule, Tape und Training 112

Wirbelsäulenabschnitte, Untersuchung, Bärengriff 300

Wright-Test 18

Wundheilung, Phasen 24

Wundkontraktion 24

Wurfsportler, Fliegende 101

X

X-Bein-Stellung 222