

Inhaltsverzeichnis

I Einführung

1	Funktionelles Üben	3
1.1	Die 5 Körperabschnitte und ihre Aufgaben im Alltag	4
1.2	Selektives Muskeltraining	6
	Weiterführende Literatur	9
2	Das Analyse-Konzept	11
2.1	Lernziel	12
2.2	Lernweg	12
2.3	Analyse	13
	Weiterführende Literatur	15
3	Planen, Durchführen und Anpassen einer therapeutischen Übung	17
3.1	Anpassung durch Veränderung der Unterstützungs- oder Kontaktfläche	18
3.2	Anpassung durch Lageveränderung des Körpers	18
3.3	Anpassung durch Einüben einzelner Sequenzen	20
3.4	Anpassung der Ausgangsstellung an die Beweglichkeit	20
	Weiterführende Literatur	20

II Funktionelles Bauch- und Rückenmuskeltraining

4	Einführung in das funktionelle Bauch- und Rückenmuskeltraining	23
4.1	Aufgaben der Rückenmuskulatur	24
4.2	Aufgaben der Bauchmuskulatur	26
	Weiterführende Literatur	26
5	Türmchenbauer	27
5.1	Lernziel	28
5.2	Lernweg	28
5.3	Analyse	30
	Weiterführende Literatur	31
6	Klötzchenspiel	33
6.1	Lernziel	34
6.2	Lernweg	34
6.3	Analyse	36
	Weiterführende Literatur	37
7	Kurz und bündig	39
7.1	Lernziel	40
7.2	Lernweg	40
7.3	Analyse	41
	Weiterführende Literatur	42

8	Alle Stunden wieder	43
8.1	Lernziel	44
8.2	Lernweg	44
8.3	Analyse	46
	Weiterführende Literatur	47
9	Schlange	49
9.1	Lernziel	50
9.2	Lernweg	50
9.3	Analyse	52
	Weiterführende Literatur	52
10	Klavierspieler	53
10.1	Lernziel	54
10.2	Lernweg	54
10.3	Analyse	55
	Weiterführende Literatur	56
11	Marionette	57
11.1	Lernziel	58
11.2	Lernweg	58
11.3	Analyse	59
	Weiterführende Literatur	60
12	Stehauf-Männchen	61
12.1	Lernziel	62
12.2	Lernweg	62
12.3	Analyse	63
	Weiterführende Literatur	64
13	Im Gleichgewicht	65
13.1	Lernziel	66
13.2	Lernweg	66
13.3	Analyse	67
	Weiterführende Literatur	68
14	Bück Dich optimal	69
14.1	Lernziel	70
14.2	Lernweg	70
14.3	Analyse	72
	Weiterführende Literatur	73
15	Albatros	75
15.1	Lernziel	76
15.2	Lernweg	76
15.3	Analyse	77
	Weiterführende Literatur	78
16	Eingeklemmter Bart	79
16.1	Lernziel	80
16.2	Lernweg	80
16.3	Analyse	81
	Weiterführende Literatur	82

17	Vierfüßler Trippelphase	83
17.1	Lernziel	84
17.2	Lernweg	84
17.3	Analyse	86
	Weiterführende Literatur	87
18	Klassischer Vierfüßler	89
18.1	Lernziel	90
18.2	Lernweg	90
18.3	Analyse	91
	Weiterführende Literatur	92
19	Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension	93
19.1	Lernziel	94
19.2	Lernweg	94
19.3	Analyse	94
	Weiterführende Literatur	96
20	Mobilisierender Vierfüßler in Lateralflexion	97
20.1	Lernziel	98
20.2	Lernweg	98
20.3	Analyse	100
	Weiterführende Literatur	101
21	Anpassungen der Vierfüßler	103
21.1	Konzept	104
	Weiterführende Literatur	106
22	Hängetürmchen	107
22.1	Lernziel	108
22.2	Lernweg	108
22.3	Analyse	109
	Weiterführende Literatur	110
23	Gleich schwer	111
23.1	Lernziel	112
23.2	Lernweg	112
23.3	Analyse	112
	Weiterführende Literatur	114
24	Brückenbauch	115
24.1	Lernziel	116
24.2	Lernweg	116
24.3	Analyse	117
	Weiterführende Literatur	119
25	Tailentrimmer	121
25.1	Lernziel	122
25.2	Lernweg	122
25.3	Analyse	123
	Weiterführende Literatur	124

26	Klassischer Frosch	125
26.1	Lernziel	126
26.2	Lernweg	126
26.3	Analyse	127
	Weiterführende Literatur	128
27	Urfrosch	129
27.1	Lernziel	130
27.2	Lernweg	130
27.3	Analyse	131
	Weiterführende Literatur	132
28	Diagonaler Frosch	133
28.1	Lernziel	134
28.2	Lernweg	134
28.3	Analyse	135
	Weiterführende Literatur	135
29	Anpassung der Frösche	137
29.1	Auswirkungen der Vordehnung und der Primärbewegung von Spielarm und Spielbein auf die Wirbelsäule	138
29.2	Anpassung durch Lageveränderung der Körperlängsachse	138
	Weiterführende Literatur	140
30	Korkenzieher	141
30.1	Lernziel	142
30.2	Lernweg	142
30.3	Analyse	143
	Weiterführende Literatur	144
31	Yogi	145
31.1	Lernziel	146
31.2	Lernweg	146
31.3	Analyse	146
	Weiterführende Literatur	147
32	Träumender Verkehrspolizist	149
32.1	Lernziel	150
32.2	Lernweg	150
32.3	Analyse	152
	Weiterführende Literatur	153
33	Wer dreht gewinnt	155
33.1	Lernziel	156
33.2	Lernweg	156
33.3	Analyse der Ausgangsstellung	157
	Weiterführende Literatur	159
34	Dickschädel	161
34.1	Lernziel	162
34.2	Lernweg	162
34.3	Analyse	162
	Weiterführende Literatur	164

35	Kopfabreißer	165
35.1	Lernziel	166
35.2	Lernweg	166
35.3	Analyse	167
	Weiterführende Literatur	167
36	Kieferklemme	169
36.1	Lernziel	170
36.2	Lernweg	170
36.3	Analyse	171
	Weiterführende Literatur	172
37	Korken	173
37.1	Lernziel	174
37.2	Lernweg	174
37.3	Analyse	174
	Weiterführende Literatur	175
 III Funktionelles Training der unteren Extremitäten		
38	Einführung in das funktionelle Beinachsenbelastungstraining und gangtypische Übungen	179
38.1	Funktionelles Beinachsenbelastungstraining	180
38.2	Gangtypische Bewegung	181
	Weiterführende Literatur	181
39	Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs	183
39.1	Tempo/Schrittfrequenz	184
39.2	Vorwärtstransport des Türmchens	184
39.3	Gehbewegung der Körperabschnitte Beine und Becken	184
39.4	Stellung der Beuge- und Streckachsen des Standbeins und Abrollung über die funktionelle Fußlängsachse	185
39.5	Schrittlänge	185
39.6	Spurbreite	185
39.7	Erhaltung der virtuellen Körperlängsachse	186
39.8	Armbewegung als Reaktion auf die Gehbewegung von Becken und Beinen	186
	Weiterführende Literatur	186
40	Start	187
40.1	Lernziel	188
40.2	Lernweg	188
40.3	Analyse	190
	Weiterführende Literatur	190
41	Gewölbebauer	191
41.1	Lernziel	192
41.2	Lernweg	192
41.3	Analyse	192
	Weiterführende Literatur	193

42	Platzieren	195
42.1	Lernziel	196
42.2	Lernweg	196
42.3	Analyse	197
	Weiterführende Literatur	197
43	Fersenschaukel	199
43.1	Lernziel	200
43.2	Lernweg	200
43.3	Analyse	200
	Weiterführende Literatur	202
44	Scheibenwischer	203
44.1	Lernziel	204
44.2	Lernweg	204
44.3	Analyse	205
	Weiterführende Literatur	205
45	Auf und zu	207
45.1	Lernziel	208
45.2	Lernweg	208
45.3	Analyse	208
	Weiterführende Literatur	210
46	Hüftgelenk streck Dich	211
46.1	Lernziel	212
46.2	Lernweg	212
46.3	Analyse	213
	Weiterführende Literatur	214
47	Beinschere („Rosinchen“)	215
47.1	Lernziel	216
47.2	Lernweg	216
47.3	Analyse	218
	Weiterführende Literatur	219
48	Manipulierte Schrittauslösung	221
48.1	Lernziel	222
48.2	Lernweg	222
48.3	Analyse	223
	Weiterführende Literatur	223
49	Pinguin	225
49.1	Lernziel	226
49.2	Lernweg	226
49.3	Analyse	226
	Weiterführende Literatur	227
50	Flamingo	229
50.1	Lernziel	230
50.2	Lernweg	230
50.3	Analyse	231
	Weiterführende Literatur	231

51	Der Zeitungsleser	233
51.1	Lernziel	234
51.2	Lernweg	234
51.3	Analyse	236
	Weiterführende Literatur	237
52	Sprungfeder	239
52.1	Lernziel	240
52.2	Lernweg	240
52.3	Analyse	241
	Weiterführende Literatur	242
53	Federball	243
53.1	Lernziel	244
53.2	Lernweg	244
53.3	Analyse	245
	Weiterführende Literatur	246
54	Eckensteher/Eckengeher	247
54.1	Lernziel	248
54.2	Lernweg	248
54.3	Analyse	250
	Weiterführende Literatur	251
55	Zirkuspferdchen und Twist	253
55.1	Lernziel	254
55.2	Lernweg	254
55.3	Analyse	255
	Weiterführende Literatur	256
56	Armpendel	257
56.1	Lernziel	258
56.2	Lernweg	258
56.3	Analyse	258
	Weiterführende Literatur	260
 IV Funktionelles Training der oberen Extremitäten		
57	Einführung in das funktionelle Training der oberen Extremität	263
57.1	Widerlagernde Bewegungen	264
57.2	Übersicht über Möglichkeiten für widerlagernde Bewegungen der Gelenke der oberen Extremitäten	264
57.3	Stützfunktion	265
	Weiterführende Literatur	266
58	Mobile	267
58.1	Lernziel	268
58.2	Lernweg	268
58.3	Analyse	269
	Weiterführende Literatur	270

59	Schildkröte	271
59.1	Lernziel	272
59.2	Lernweg.....	272
	Weiterführende Literatur.....	275
60	Bogenschütze	277
60.1	Lernziel	278
60.2	Lernweg.....	278
60.3	Analyse	279
	Weiterführende Literatur.....	279

V Funktionelles Atemtraining

61	Einführung in das funktionelle Atemtraining	283
61.1	Beobachtbare Vorgänge bei der Atmung	284
61.2	Atembewegungen und dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule	284
61.3	Funktionelle Fehlattung.....	284
61.4	Ziele des funktionellen Atemtrainings.....	285
	Weiterführende Literatur.....	285
62	Ruheatmung	287
62.1	Lernziel	288
62.2	Lernweg.....	288
	Weiterführende Literatur.....	289
63	Zeitlupenatmung	291
63.1	Lernziel	292
63.2	Lernweg.....	292
	Weiterführende Literatur.....	293
64	Rhythmische Atmung	295
64.1	Lernziel	296
64.2	Lernweg.....	296
	Weiterführende Literatur.....	297
65	Blasebalg	299
65.1	Lernziel	300
65.2	Lernweg.....	300
65.3	Analyse	300
	Weiterführende Literatur.....	302

VI Funktionelles Training des myofaszialen Systems

66	Der Einfluss der therapeutischen Übungen auf das myofasziale System	305
66.1	Einleitung.....	306
66.2	Tensegrity-Modell.....	308
66.3	Die vier Wirkungsebenen einer faszial orientierten Bewegungstherapie.....	308
66.4	Zusammenfassung	315
	Literatur.....	315

67	Fit mit FBL	317
67.1	Aktivierung einer ökonomischen Sitzhaltung	318
67.2	Aktivierung einer ökonomischen Haltung im Stehen	319
	Weiterführende Literatur	319
	Serviceteil	323
	Glossar	324
	Stichwortverzeichnis	327