

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehne 38
 Arthrose 17
 Aufwärmen 29, 76
 Auge-Hand-Koordination 64, 88
 Außenband 12

B

Bänder 12
 Bänderzerrung 60

D

Dehnung 36, 44, 46, 68
 Dehnungsübungen 27, 29
 Durchblutung 17, 28, 34, 48, 62

E

Einbeinstand 55
 Entspannung 36, 54
 Entspannung, postisometrische 36
 Extension 12

F

Faszien 17, 18, 27, 34, 36, 54, 62, 80, 92
 Faszienrolle 34
 Femur 12
 Femurkondylen 12
 Flexion 12

G

Gangbild 68
 Gesäßmuskeln 24, 56, 58, 72, 74, 86, 96

H

Hüftmuskeln 40, 56

I

Innenband 12
 ischiocrurale Muskeln 15

K

Kniescheibe 12, 15, 46, 72
 Knorpel 29, 30
 Körperbewusstsein 7, 20
 Körpergefühl 12, 55, 80
 Krampfadern 38
 Kreuzbänder 12
 Kreuzbandriss 12, 14

L

Laufbild 40, 44, 96

M

Meniskus 14
 Meniskusschäden 14
 Muskelaktivität, isometrische 36, 82
 Muskelmantel 60, 82

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
 kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag,
 Postfach 30 05 04,
 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

O

O-Bein 19, 55
Oberschenkelmuskeln 14, 15,
24, 25, 70, 72, 74, 86

P

Patella 12

R

Rotation 12
Rückenmuskeln 58, 70, 74
Rumpfmuskeln 90
Rumpfstabilität 90

S

Schenkelfaszie 25, 56, 66
Schenkelstrecker 42, 46, 58
Senkfuß 55
Stabilität 12, 25, 60, 82

T

Test 24
Tibia 12
Tractus-Syndrom 66
Trainingsdokumentation 21
Trainingstagebuch 21, 29, 55
Trainingsziele 20

U

Überlastungsschmerzen 30
Unterschenkelmuskeln 15

V

Venenpumpe 38
Verklebungen 34, 62
Verspannungen 28, 34

W

Wadenmuskeln 38, 44, 48

X

X-Bein 19, 55

Z

Zwillingswadenmuskel 15