

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
2	Warm-up-Routine	12
	<i>Thomas Clemens</i>	
2.1	Warm-up-Übungen	12
	2.1.1 Übungsabfolge zur Mobilisation und Aktivierung	12
3	Sling-Übungen	21
	<i>Katrin Dirschauer</i>	
3.1	Einleitung	21
3.2	Untere Extremität	23
3.2.1	Oberschenkelmuskulatur und Gesäß	23
3.2.2	Hüftabduktoren	44
3.2.3	Hüftadduktoren	49
3.2.4	M. triceps surae	50
3.3	Rumpf	52
3.3.1	Bauchmuskeln	52
3.3.2	Rückenmuskulatur	94
3.3.3	Schultergürtelmuskulatur	101
3.3.4	Oberarmmuskulatur	109
3.4	Mobilisierende Übungen mit dem Sling	143
	3.4.1 Untere Extremität	143
	3.4.2 Schulter	146
4	Slackline und hofa line	154
	<i>Dirk Ehrhardt</i>	
4.1	Slackline	154
4.1.1	Übungen im Stand	154
4.1.2	Übungen im Liegen	175
4.2	hofa line	180
4.2.1	Übungen im Stand	180
4.2.2	Übungen im Sitzen	188
4.2.3	Übungen im Vierfüßlerstand	190
5	Funktionelles Bodyweight-Training	193
	<i>Thomas Clemens</i>	
5.1	Einleitung	193
5.2	Beine	194
5.2.1	Kniebeugen	194
5.2.2	Ausfallschritte	204
5.2.3	Sprünge (Jumps)	208
5.2.4	Weitere Übungen	215
5.3	Arme	216
5.3.1	Arme – Push	216
5.4	Rumpf	234
5.4.1	Rumpf – Fokus ventral	234
5.4.2	Sit-ups (Fokus Punctum mobile craniale)	243

5.4.3	Leg-Lifts (Fokus Punctum mobile caudale).....	250	5.5.2	Liegestütz.....	262
5.4.4	Rumpf – Fokus dorsal.....	254	5.5.3	Boxen.....	267
5.5	Partnerübungen.....	260	5.6	Kardio-Übungen.....	275
5.5.1	Squat.....	260	5.6.1	Stand.....	275
			5.6.2	Liegestütz.....	284
			5.6.3	Laufen.....	285
6	Bewegungsbad.....	286			
	<i>Dirk Erhardt</i>				
6.1	Einleitung.....	286	6.3	Untere Extremität.....	316
6.2	Obere Extremität.....	287	6.3.1	Lendenwirbelsäule.....	316
6.2.1	Rumpf.....	287	6.3.2	Hüfte.....	318
6.2.2	Schultergürtel.....	293	6.3.3	Oberschenkel.....	321
6.2.3	Wirbelsäule.....	311	6.3.4	Knie.....	323
			6.3.5	Unterschenkel.....	327
			6.3.6	Sprungelenk.....	328
7	Muskeldehnung und fasziales Mobilisieren.....	331			
	<i>Katrin Dirschauer</i>				
7.1	Einleitung.....	331	7.4.5	M. adductor brevis und pectineus .	339
7.2	Wirkung auf Muskelgewebe....	331	7.4.6	M. adductor longus und	
7.2.1	Detonisierende Effekte.....	332		M. adductor magnus.....	341
			7.4.7	M. gracilis.....	342
7.3	Wirkung auf kollagenes		7.4.8	M. iliopsoas.....	344
	Bindegewebe.....	332	7.4.9	M. piriformis.....	345
7.4	Beinmuskulatur.....	333	7.5	Arm- und Handmuskulatur.....	347
7.4.1	Ischiokruralmuskulatur.....	333	7.5.1	M. pectoralis major.....	347
7.4.2	M. gastrocnemius.....	335	7.5.2	M. trapezius pars descendens....	348
7.4.3	M. soleus.....	336	7.5.3	Handflexoren.....	350
7.4.4	M. rectus femoris.....	338	7.5.4	Aktive Dehnung.....	350
			7.5.5	Handdorsalextensoren.....	351
			7.5.6	M. biceps brachii caput longum...	353

8	Sprossenwand	355		
	<i>Thomas Clemens</i>			
8.1	Übungen an der Sprossenwand .	355	8.1.2	Übungen für die Arme
			8.1.3	Übungen für den Rumpf
8.1.1	Übungen für die Beine	355		
9	Anhang: Übungsvorschläge für ausgewählte Indikationen	376		
9.1	Obere Extremität	376	9.3	Untere Extremität.
9.2	Wirbelsäule und ISG.	378		
	Sachverzeichnis	384		