

Stichwortverzeichnis

A

Ausstrahlungsschmerz 24, 25,
116, 118

B

Bandscheiben 14, 16, 21, 31
Basketball 14
Bauchfaszie 96
Bauchmuskel 14, 21, 23, 28, 82,
112, 113, 120
Bauchwandmuskulatur 39
Beckenknochen 44
Beckenmuskulatur 66, 84, 88,
89, 102, 123
Beckenschaukel 23, 35, 36
Beckenschaukel 19
Beckenstatik 16
Bewegungsmangel 15, 24, 34,
42
Bewegungsradius 48, 56, 84
Blinddarm 33
Blutdruck 42, 45
Bürostuhl 43

D

Darmbeinmuskel 30, 35, 36
Diabetes 42

E

Entenpo-Haltung 13

F

Facettengelenke 21, 23
Faszien 20, 24, 33, 34, 41, 86,
96, 98, 117, 121, 122
Faszienrolle 68, 78, 79, 88, 112,
114, 119

G

Gangbild 14, 34, 54, 56, 58,
69, 76, 111, 112, 113, 115, 120,
121, 122
Gesäßfaszien 76
Gesäßmuskeln 17, 27, 44, 56,
66, 88, 100, 104, 110, 112, 114,
119, 123
Gesäßmuskulatur 13, 17, 20, 25,
27, 56, 66, 68, 72, 89, 90, 102,
110, 112
Golf 28

H

Herz-Kreislauf-System 26
Hohlkreuz 13, 21, 31, 34, 35,
50, 56
Hüftbeuger 12, 15, 25, 40
Hüftgelenke 30, 34, 43, 60, 66,
70, 84, 102
Hüftrotatoren 28
Hüftstreckung 27, 28, 54, 66,
72, 112, 119
Hürdenlauf 14

I

Iliopsoas 12, 16
Iliosakralgelenk 17, 23, 36, 58,
84, 90, 114
Immunsystem 26
Ischiasnerv 24, 38, 44

K

Körperhaltung 14, 30, 89
Körperstatik 13, 114
Kreuzbein 23, 36, 50, 88
Kreuzschmerzen 16
Kribbelgefühle 24, 27

L

Laufen 26, 27, 28, 37, 40
Leichtathletik 14
Leistenschmerz 15
Lenden-Becken-Hüft-Region
38, 41
Lendenmuskel 14, 21, 25, 30, 31,
34, 35, 36, 38, 41
Lendenwirbelsäule 12, 13, 14,
15, 16, 17, 21, 22, 28, 30, 31,
33, 34, 35, 37, 38, 40, 50, 54,
56, 64, 74, 76, 110, 114

N

Nervenentzündung 19

P

Piriformis 38
Piriformis-Syndrom 15, 24, 25,
44
Powerhouse 41

R

Radfahren 20, 27
Rückenfaszie 20, 76, 79, 92
Rückenmuskulatur 27, 28, 74,
113, 120
Rückenstrecker 14, 21, 38, 39, 41
Rumpffaszie 92, 98, 117
Rumpfmuskulatur 74, 114, 118
Rumpfstabilisation 80
Rumpfstabilität 28, 69, 82, 113,
119, 120, 121, 122

S

Schmerzen im Gesäß 24
Schmerzen im unteren Rücken
20
Schreibtisch 42, 43, 45, 49, 79,
94, 100, 117, 122
Schrittlänge 34, 37
Schwimmen 28
Sport 26
Stabilisations-Training 82
Stabilität 30, 38, 58, 68, 86, 119
Stress 15, 16, 43, 45
Stufenbettlagerung 18
Stufenlagerung 23

T

Tennis 20, 24, 26, 28, 41
Triggerpunkte 24, 60, 88, 104,
115, 123

U

Übergewicht 42
Über-Kopf-Bewegungen 35

V

Verdauung 26, 42, 45
Vielsitzer 20, 42, 110

W

Wärme 18

Z

Zwerchfell 14, 31, 34, 50, 80,
94, 96