

Inhaltsverzeichnis

1 Funktionelles, mehrdimensionales Training

1.1	Seilzug	2	1.4	Hanteln	3
1.2	Pezziball	2	1.5	Weitere Therapiegeräte	3
1.3	Thera-Band	2			

2 Übungen mit dem Seilzug

2.1	Schultergürtelmuskulatur	5	2.8.4	M. tibialis anterior: Exzentrische Gehfunktion	113
2.2	Schultergelenkmuskulatur	17	2.8.5	Mm. peroneus longus und brevis: Anatomie	
2.3	Oberarmmuskulatur	50	2.8.6	Mm. peroneus longus und brevis: Plantarflexion und Pronation	115
2.4	Hals- und Rückenmuskulatur	57	2.8.7	M. triceps surae: Anatomie	116
2.5	Bauchwandmuskulatur	71	2.8.8	M. gastrocnemius: Plantarflexion und Supination	118
2.6	Hüft- und Gesäßmuskulatur	77	2.8.9	M. soleus: Plantarflexion und Supination	119
2.7	Oberschenkelmuskulatur	93	2.8.10	M. triceps surae: Plantarflexion	120
2.8	Unterschenkelmuskulatur	110			
2.8.1	M. tibialis anterior: Anatomie	110			
2.8.2	M. tibialis anterior: Dorsalextension	111			
2.8.3	M. tibialis anterior und M. peroneus longus: Dorsalextension und Pronation	112			

3 Übungen mit dem Pezziball

3.1	Stabilisation der Halswirbelsäule ...	121	3.9	Beinachsen- und Rumpfstabilisation	163
3.2	Stabilisation des Schultergelenks ...	124	3.10	Partnerübungen: Körperwahrnehmung und Beinachsen- und Rumpfttraining	175
3.3	Rumpfstabilisation mit lateraler Aktivität	127	3.10.1	Rückenlage 1	175
3.4	Rumpfstabilisation mit dorsaler Aktivität	132	3.10.2	Rückenlage 2	176
3.5	Rumpfstabilisation mit ventraler Aktivität	137	3.10.3	Rückenlage 3	176
3.6	Rumpfstabilisation mit ventraler Aktivität und Schulterstabilisation ..	142	3.10.4	Rückenlage 4	177
3.7	Schulter- und Rumpfstabilisation ...	149	3.10.5	Sitz 1	177
3.8	Reaktive Rumpf- und Schulterstabilisation	153	3.10.6	Sitz 2	178
			3.10.7	Liegestütz	178
			3.10.8	Stand	179

4 Übungen mit dem Thera-Band

4.1	Schultergürtelmuskulatur	182	4.8.8	„Bridging“ 1	257
4.2	Schultergelenkmuskulatur	187	4.8.9	„Bridging“ 2	258
4.3	Oberarmmuskulatur	204	4.8.10	Rückenlage 1	259
4.4	Rumpfmuskulatur	210	4.8.11	Rückenlage 2	260
4.5	Hüft- und Gesäßmuskulatur	225	4.8.12	Sitz – Rückenlage	261
4.6	Oberschenkelmuskulatur	245	4.8.13	Vierfüßler	
4.7	Unterschenkelmuskulatur	247	4.8.14	Bärenstand 1	263
4.8	Thera-Band und Therapiegeräte: Reaktive Stabilisation	250	4.8.15	Bärenstand 2	264
4.8.1	Bauchlage 1	250	4.8.16	Sitz 1	265
4.8.2	Bauchlage 2	251	4.8.17	Sitz 2	266
4.8.3	Bauchlage 3	252	4.8.18	Einbeinstand 1	267
4.8.4	Seitenlage 1	253	4.8.19	Einbeinstand 2	268
4.8.5	Seitenlage 2	254	4.8.20	Einbeinstand 3	269
4.8.6	Kniestand 1	255	4.8.21	Einbeinstand 4	270
4.8.7	Kniestand 2	256	4.8.22	Einbeinstand 5	271

5 Übungen mit Hanteln

5.1	Rumpfstabilisation im Stand	274	5.9.3	Rückenlage 3	325
5.2	Rumpfaufrichtung	277	5.9.4	Rückenlage 4	326
5.3	Rumpfstabilisation mit Pezziball und Hantelstange	289	5.9.5	Bauchlage	327
5.4	Bauchmuskulatur mit Pezziball	295	5.9.6	Seitenlage 1	328
5.5	Beinachsentraining und Rumpfstabilisation	296	5.9.7	Seitenlage 2	329
5.6	Rumpfrotation	306	5.9.8	Seitstütz	330
5.7	Bauchmuskultraining und Rumpfstabilisation mit Pezziball	309	5.9.9	Kniestand 1	331
5.8	Freihantelübungen	314	5.9.10	Kniestand 2	332
5.9	Freihantelübungen mit Pezziball und Sypoba	323	5.9.11	Vierfüßler 1	333
5.9.1	Rückenlage 1	323	5.9.12	Vierfüßler 2	334
5.9.2	Rückenlage 2	324	5.9.13	Liegestütz	335
			5.9.14	Unterarmpronatoren	336
			5.9.15	Unterarmsupinatoren	337
			5.9.16	Handgelenkflexoren	338
			5.9.17	Handgelenkextensoren	339

6 Übungen mit weiteren Therapiegeräten

6.1	Terrasensa	341	6.13	Posturomed	379
6.2	Kippelbrett	344	6.14	Torsiomed	385
6.3	Sypoba	345	6.14.1	Stand	385
6.4	MFT-Trainer	348	6.14.2	Stand mit bilateraler Armarbeit	386
6.5	Dynair Ballkissen	350	6.14.3	Stand mit OSG-Modul	386
6.6	Togu-Jumper	352	6.14.4	Labiler Einbeinstand	387
6.7	Bosu	358	6.14.5	Einbeinstand mit OSG-Modul und Propriomed	387
6.8	Multiroll	359	6.14.6	Langsitz 1	388
6.9	Flowin	362	6.14.7	Langsitz 2	388
6.10	Gymstick	365	6.14.8	Liegestütz mit OSG-Modul	389
6.11	Aerosling	369			
6.12	Präventmed	374			

Anhang: Übungsvorschläge für ausgewählte Indikationen

Literatur