

Stichwortverzeichnis

A

AC-Gelenk 189
 Arthrose 163, 169, 173, 177, 181, 185, 197
 Außenrotatoren 88

B

Bag 134, 149, 153, 159
 Ballposition 9, 10
 Bandscheiben 51, 91, 134, 155, 185
 Beckenschiefstand 169
 Beinachse 25, 37, 73, 79, 80, 85, 87, 137, 140, 173, 177
 Brustwirbelsäule 43, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 59, 91, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 127, 129, 134, 147, 151, 169, 185, 186, 189, 193
 Bücken 34, 133, 134, 155, 157, 159
 Bunker 35

C

C-Haltung 49, 51, 52, 53, 55, 59, 161

D

Dorsalextension 73, 121

E

Ellbogen 38, 49, 51, 82, 94, 104, 105, 109, 111, 112, 115, 116, 117, 118, 119, 122, 123, 124, 128, 138, 139, 144, 146, 151, 152, 166, 186, 191, 193, 194, 195, 197, 198
 Ellbogengelenk 115, 116, 117, 193
 Ellbogenschmerzen 193, 195

F

Facettengelenke 57, 127
 Facettengelenk-Syndrom 169
 Femurkopf 19
 Finish 46, 67, 79, 83, 85, 91, 95, 97, 101, 107, 109, 113, 115, 175, 189, 197
 Fußbett 163
 Fußschmerzen 163, 181, 183

G

Gehen 22, 26, 32, 38, 41, 45, 51, 53, 59, 67, 76, 83, 133, 134, 143, 147, 153, 159, 181, 191, 195

Gelenkkapsel 109, 177
 Golfer-Ellbogen 161, 193, 194
 Golferknie 177
 Griff-Technik 161
 Großzehengrundgelenk 67, 68, 69, 70, 77, 137, 141, 143, 163, 178, 181, 183

H

Hallux rigidus 163, 181
 Hallux valgus 163, 181, 183
 Halswirbelsäule 55, 57, 127, 128, 129, 130, 131, 149, 185, 186, 187
 Handgelenk 21, 46, 115, 118, 121, 125, 193, 195, 197, 199
 Handgelenkschmerzen 49, 197
 Handwurzelknochen 121
 Hang 23, 29, 41, 77, 187
 Hohlkreuz 14, 15, 17, 20, 49, 54, 57, 58, 59, 60, 61, 81, 82, 86, 88, 92, 94, 98, 99, 109, 137, 138, 144, 146, 149, 151, 152, 155, 158, 169, 170, 174
 Hohlracken 14, 149, 185
 Hüftgelenk 19, 20, 21, 22, 26, 37, 40, 57, 75, 79, 85, 86, 87, 94, 137, 155, 173, 177
 Hüftimpingement 173, 189
 Hüftschmerzen 138, 173
 Hyperlordose 57
 Hyperpronation 181

I

Iliosakralgelenke 13, 137, 173

K

Keilbeine 31, 181
 Knickfüßigkeit 181
 Kniegelenk 25, 79, 82, 83, 177
 Knieschmerzen 177
 Kreuz 49, 54, 57, 91, 92, 95, 113, 147, 150, 155, 161, 166, 170, 171, 193
 Kreuzbänder 25, 79
 Kreuzgang 143, 147
 Kreuzschmerzen 97, 134, 155, 169, 171

L

Längsspannung (Wirbelsäule) 13, 43

Lendenwirbelsäule 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 85, 91, 92, 93, 94, 98, 100, 137, 155, 161, 169, 170

Lie-Winkel 17

Lordose 51, 55, 149

M

Menisken 25, 79
 Metatarsalgie 181
 Mittelhandknochen 121

N

Nackermuskulatur 51, 149, 185
 Nackenschmerzen 166, 185, 187

P

Palmarflexion 121
 Piriformis-Muskel 94
 Piriformis-Syndrom 173
 Plantarflexion 73
 Pronation 115, 116, 197

Q

Quadrizeps 37, 82

R

Radialabduktion 121, 122
 Rotationsstabilität 25, 80, 81, 82, 91
 Rotatorenmanschette 109
 Rückenschmerzen 133, 134
 Rumpfeigung 19
 Rundrücken 17, 49, 51, 55, 134, 146, 152, 155, 157, 159, 169, 185

S

Sand 35, 163
 Schaftflexibilität 161
 Schaftlänge 10, 161, 199
 Schieben 26, 86, 98, 117, 141, 144, 149
 Schläger 161
 Schlägerkopf 101
 Schlägerkopfgeschwindigkeit 161
 Schlägerkopfwinkel 17
 Schlägerlänge 17, 23, 187
 Schlagfläche 10, 43, 64, 97, 115, 121, 197
 Schlüsselbein 43, 44, 103, 109, 189, 190
 Schuhe 163

- Schuhsohle 163
 Schulterblatt 43, 44, 103, 105, 106, 109, 130, 149, 190
 Schultergelenk 109, 110, 111, 112, 113, 117, 149, 189, 190
 Schultergürtel 43, 67, 103, 106, 107, 109, 189, 190
 Schulterimpingement 189, 191
 Schulterschmerzen 57, 189
 Schwerpunkt 10, 25, 31, 35, 37, 101, 127, 147
 Schwungebene 29, 31, 64, 67, 77, 83, 95, 101, 119, 125, 171, 175, 187, 193, 197
 S-Haltung 49, 57, 58, 61
 Skoliose 169
 Spreizfüßigkeit 181
- Sprunggelenk 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 68, 71, 73, 74, 76, 77, 79, 81, 83, 139, 155, 181, 183
 Stehen 9, 10, 26, 29, 35, 47, 70, 95, 119, 133, 134, 137, 141, 181, 191
 Supination 115, 116, 117, 197
- T**
 Tractus-Syndrom 173
 Tragen 134, 149
 Treffmoment 49, 63, 64, 67, 73, 79, 85, 95, 103, 109, 115, 121, 127, 131, 161, 166, 181, 185, 193, 197, 199
 Triple-Extension 25, 26, 27, 28
 Triple-Flexion 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 40, 61, 68, 70, 73, 75, 76, 93, 100, 157, 158
- Trizeps 37
 Trolley 134, 153
- U**
 Ulnarabduktion 121
- W**
 Warten 133, 134, 137, 141, 173
 Wirbelsäule, Verlängerung der 13
- Z**
 Zentrifugalkraft 63, 113, 171
 Zervikalsyndrom 185
 Ziehen 46, 47, 52, 55, 60, 80, 94, 95, 100, 104, 111, 118, 122, 125, 149, 150

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter