

# Inhaltsverzeichnis

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

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
<b>5.5</b>	<b>Partnerübungen</b> .....	260	<b>5.6</b>	<b>Kardio-Übungen</b> .....	275
5.5.1	Squat. ....	260	5.6.1	Stand. ....	275
			5.6.2	Liegestütz. ....	284
			5.6.3	Laufen. ....	285
<b>6</b>	<b>Bewegungsbad</b> .....	286			
	<i>Dirk Ehrhardt</i>				
<b>6.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	286	<b>6.3</b>	<b>Untere Extremität</b> .....	316
<b>6.2</b>	<b>Obere Extremität</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Muskeldehnung und fasziales Mobilisieren</b> .....	331			
	<i>Dirk Ehrhardt</i>				
<b>7.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	331	7.4.5	M. adductor brevis und pectineus .	339
<b>7.2</b>	<b>Wirkung auf Muskelgewebe</b> . . .	331	7.4.6	M. adductor longus und	
7.2.1	Detonisierende Effekte. ....	332		M. adductor magnus .....	341
<b>7.3</b>	<b>Wirkung auf kollagenes Bindegewebe</b> .....	332	7.4.7	M. gracilis. ....	342
<b>7.4</b>	<b>Beinmuskulatur</b> .....	333	7.4.8	M. iliopsoas .....	344
7.4.1	Ischiokruralmuskulatur .....	333	7.4.9	M. piriformis .....	345
7.4.2	M. gastrocnemius .....	335	<b>7.5</b>	<b>Arm- und Handmuskulatur</b> .....	347
7.4.3	M. soleus .....	336	7.5.1	M. pectoralis major. ....	347
7.4.4	M. rectus femoris .....	338	7.5.2	M. trapezius pars descendens. ....	348
			7.5.3	Handflexoren .....	350
			7.5.4	Aktive Dehnung .....	350
			7.5.5	Handdorsalextensoren. ....	351
			7.5.6	M. biceps brachii caput longum ...	353

<b>8</b>	<b>Sprossenwand</b> .....				355
	<i>Thomas Clemens</i>				
<b>8.1</b>	<b>Übungen an der Sprossenwand</b> .	355	<b>8.1.2</b>	Übungen für die Arme .....	358
			<b>8.1.3</b>	Übungen für den Rumpf.....	369
<b>8.1.1</b>	Übungen für die Beine .....	355			
<b>9</b>	<b>Anhang: Übungsvorschläge für ausgewählte Indikationen</b> .....				376
<b>9.1</b>	<b>Obere Extremität</b> .....	376	<b>9.3</b>	<b>Untere Extremität</b> .....	380
<b>9.2</b>	<b>Wirbelsäule und ISG</b> .....	378			
	<b>Sachverzeichnis</b> .....				384