

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Gesundheit und Lebensqualität</b> .....	<b>1</b>	<b>4.4</b>	<b>Ausdauerstest</b> .....	<b>31</b>
1.1	Gesundheit als Begriffsbestimmung .....	1	4.5	<b>Muskelfunktionstests für zu Hause und tägliche Trainingspraxis</b> .....	32
1.2	Praktische Gesundheitspflege .....	1	4.5.1	M. trapezius (Kapuzenmuskel oberer Anteil) .....	33
1.3	Bedeutung körperlicher Bewegung .....	2	4.5.2	Außen- und Innenrotatoren .....	33
1.4	Körperliche Fitness .....	2	4.5.3	Bauchmuskulatur .....	34
<b>2</b>	<b>Trainingsdefizite und Verletzungsrisiko</b> .....	<b>5</b>	4.5.4	Rückenmuskulatur .....	34
2.1	Konzentrationsschwächen verhindern eine optimale Bewegungsausführung und erhöhen das Verletzungsrisiko .....	5	4.5.5	M. quadratus lumborum (viereckiger Lendenmuskel) .....	35
2.2	Erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch mangelnde Beweglichkeit .....	6	4.5.6	M. pectoralis major (großer Brustmuskel), M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel) und M. teres major (großer Rundmuskel) .....	35
2.3	Erhöhte Gelenkbeanspruchung durch unzureichende Muskelführung .....	7	4.5.7	Hintere Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur .....	36
2.4	Ausdauerdefizite als Grund für mangelnde Belastungsfähigkeit in Alltag und Sport .....	7	4.5.8	M. serratus anterior (vorderer Sägemuskel) ...	37
2.5	Einseitige Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparats durch Koordinationsschwächen .....	8	4.5.9	M. iliopsoas (Lendendarmbeinmuskel) .....	37
2.6	Fehlbelastungsschäden durch neuromuskuläre Dysbalancen .....	9	4.5.10	M. gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) ...	38
2.7	Trainingsdefizite durch unfunktionelle Übungen .....	11	4.5.11	Adduktoren .....	38
<b>3</b>	<b>Einblick in die Anatomie</b> .....	<b>13</b>	4.5.12	Abduktoren .....	39
3.1	Form und Funktion der Gelenke – Funktion und Bewegungsumfang .....	13	4.5.13	M. quadriceps femoris (vierköpfiger Schenkelstrecker) .....	40
3.2	Muskeln – die Motoren unseres Körpers .....	14	4.5.14	Mm. ischiocrurales (Schenkelbeuger) .....	41
3.2.1	Bauchmuskulatur .....	17	4.5.15	M. soleus (Schollenmuskel) .....	42
3.2.2	Rückenstreckmuskulatur .....	18	4.5.16	M. gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel) und M. soleus (Schollenmuskel) .....	43
3.2.3	Muskeln mit Wirkung auf das Ellbogengelenk .....	19	4.6	<b>Ergänzende Tests für Senioren</b> .....	43
3.2.4	Muskeln mit Wirkung auf das Schultergelenk .....	20	4.6.1	Hintere Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur .....	43
3.2.5	Muskeln mit Wirkung auf den Schultergürtel .....	21	4.6.2	M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel) .....	44
3.2.6	Muskeln mit Wirkung auf das untere und obere Sprunggelenk .....	22	4.6.3	Außenrotatoren der Schulter .....	44
3.2.7	Muskeln mit Wirkung auf das Kniegelenk .....	24	4.6.4	Innenrotatoren der Schulter .....	45
3.2.8	Muskeln mit Wirkung auf das Hüftgelenk .....	26	4.6.5	Innenrotatoren der Hüfte .....	45
<b>4</b>	<b>Bestandsaufnahme der Leistungsfähigkeit</b> .....	<b>29</b>	4.6.6	Außenrotatoren und Adduktoren der Hüfte ...	45
4.1	Aussagekraft von Tests .....	29	4.6.7	Hüftgelenkflexoren (Hüftgelenkbeuger) .....	46
4.2	Eignung von Testübungen .....	29	4.6.8	Knieextensoren und Hüftgelenkextensoren ...	46
4.3	Wie oder wann sollte getestet werden? .....	30	4.6.9	Abduktoren .....	47
			4.6.10	Sprunggelenkextension (Fußheber) .....	47
			<b>5</b>	<b>Trainingslehre und Trainingsmethodik</b> .....	<b>49</b>
			5.1	Gesetzmäßigkeiten körperlichen Trainings .....	49
			5.2	Trainingsplanung und Trainingsperiodisierung .....	50
			5.3	Beseitigung von Trainingsdefiziten und muskulären Dysbalancen .....	52

<b>6</b>	<b>Stretchübungen, Gymnastikübungen und Kraftübungen</b> .....	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>Präventionsprogramme</b> .....	<b>149</b>
6.1	Stretching: Trainingshinweise und Trainingsmethoden .....	53	9.1	Studio- und Heimtrainingsprogramm für Frauen: Grundprogramm (Einsteiger) ....	150
6.2	Stretching: Übungsauswahl und Übungsbeschreibung .....	55	9.2	Studio- und Heimtrainingsprogramm für Frauen: Grundprogramm (Fortgeschrittene) .....	152
6.2.1	Stretchingübungen für die Rückenmuskulatur .....	55	9.3	Studio- und Heimtrainingsprogramm für Männer: Grundprogramm (Einsteiger) .....	154
6.2.2	Stretchingübungen für die Hals- und Nackenmuskulatur .....	56	9.4	Studio- und Heimtrainingsprogramm für Männer: Grundprogramm (Fortgeschrittene) .....	156
6.2.3	Stretchingübungen für die Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur .....	57	9.5	Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Frauen: Grundprogramm (Einsteiger) .....	158
6.2.4	Stretchingübungen für die Ober- und Unterarmmuskulatur .....	59	9.6	Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Frauen: Grundprogramm (Fortgeschrittene) .....	160
6.2.5	Stretchingübungen für die Hüft- und Kniegelenkmuskulatur .....	60	9.7	Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Männer: Grundprogramm (Einsteiger) .....	162
6.2.6	Stretchingübungen für die Wadenmuskulatur .....	64	9.8	Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Männer: Grundprogramm (Fortgeschrittene) .....	164
6.3	Krafttraining: Trainingshinweise und Trainingsmethoden .....	65	9.9	Präventionsprogramm für Berufstätige mit sitzender Tätigkeit .....	166
6.4	Krafttrainingsübungen und Gymnastikübungen: Auswahl und Beschreibung .....	68	9.10	Präventionsprogramm für die Lendenwirbelsäule .....	168
6.4.1	Übungskatalog für die Bauchmuskulatur .....	69		Halswirbelsäule .....	170
6.4.2	Übungskatalog für die Rückenmuskulatur .....	76	9.12	Präventionsprogramm für das Schultergelenk .....	172
6.4.3	Übungskatalog für die Brustmuskulatur .....	83	9.13	Präventionsprogramm für das Ellbogen- und Handgelenk .....	174
6.4.4	Übungskatalog für die Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur .....	90	9.14	Präventionsprogramm für das Hüftgelenk .....	176
6.4.5	Übungskatalog für die Ellbogen- und Handgelenkmuskulatur .....	109	9.15	Präventionsprogramm für das Kniegelenk .....	178
6.4.6	Übungskatalog für die Hüftgelenkmuskulatur .....	118	9.16	Präventionsprogramm für das Sprunggelenk .....	180
6.4.7	Übungskatalog für die Kniegelenkmuskulatur .....	124		<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>182</b>
6.4.8	Übungskatalog für die Sprunggelenkmuskulatur .....	130		<b>Register</b> .....	<b>183</b>
6.4.9	Übungskatalog für die Halsmuskulatur .....	134			
<b>7</b>	<b>Verschiedene Trainingsmethoden und Trainingsmittel im Überblick</b> .....	<b>137</b>			
7.1	Schlingentraining .....	137			
7.2	Kettlebell .....	137			
7.3	Crossfit .....	137			
<b>8</b>	<b>Verhaltensweisen im Alltag</b> .....	<b>139</b>			
8.1	Richtige Lebensweise erhöht die Lebens- und Trainingsqualität .....	139			
8.2	Realistische Zielsetzung für den Freizeit- und Breitensportler .....	146			
8.3	Integration von Körperübungen in den Tagesablauf .....	147			