

INHALT

Vorwort.....8

Einführung..... 10

 Das Dreieck der Gesundheit..... 11

1 Theorie 14

1.1 Osteopathie und ihre Möglichkeiten..... 14

 1.1.1 Die vier Prinzipien der Osteopathie..... 15

1.2 Das vegetative Nervensystem..... 18

1.3 Fallbeispiele.....23

1.4 Prävention und diagnostische Übungen.....33

 1.4.1 „Diagnostische Übungen“36

1.5 Diagnose und Behandlung von Muskelverletzungen40

 1.5.1 Klinik und Diagnose.....40

 1.5.2 Akutbehandlung.....41

 1.5.3 Regeneration/Rehabilitation.....43

 1.5.4 Mobilisationsphase.....44

1.6 Statisches Dehnen – wann überhaupt?.....46

 1.6.1 Keine Leistungssteigerung46

 1.6.2 Keine Senkung der Muskelruhespannung.....46

 1.6.3 Keine Verringerung muskulärer Dysbalancen47

 1.6.4 Keine Verletzungsprophylaxe48

1.6.5	Muskuläre Regeneration.....	50
1.6.6	Dehnen – wann überhaupt?.....	51
1.7	Ernährung.....	52
1.7.1	Symptome bei Milz-Qi-Mangel.....	54
1.7.2	Qi-Aufbau der Milz.....	56
1.8	Medikamente im Sport.....	60
2	Praxis.....	64
2.1	Core Exercises.....	64
2.1.1	Bauchlage.....	66
2.1.2	Vierfüßlerstand.....	73
2.1.3	Unterarmstütz.....	76
2.1.4	Kniestand.....	79
2.1.5	Seitlage.....	82
2.1.6	Bridging – Brücke.....	87
2.1.7	Kräftigung der Bauchmuskulatur.....	91
2.2	Beinachsentraining.....	98
2.2.1	Übungen mit dem Balance-Pad®.....	106
2.2.2	Minitrampolin.....	108
2.3	Dehnung der Beinrückseite.....	111
2.3.1	Übungen zur aktiven Dehnung der Hamstrings.....	113
2.4	Übungsprogramme.....	123
2.4.1	Anfänger.....	123
2.4.2	Fortgeschrittene 1.....	126
2.4.3	Fortgeschrittene 2.....	129
2.5	Übungen mit Thera-Band®.....	132

2.6	Zirkeltraining	136
2.6.1	Erster Zirkel.....	136
2.6.2	Zweiter Zirkel.....	140
2.6.3	Dritter Zirkel ohne Hilfsmittel	145
2.7	Entspannungsübungen	150
2.7.1	Rückenlage mit Wärmekissen	151
2.7.2	Kraniosakrale Eigenbehandlung (vegetativer Ausgleich).....	152
2.7.3	Ruhige Dehnübungen/Yogaübungen	152
2.7.4	Eigenbehandlung bei Nackenverspannungen.....	156
2.7.5	Atemübung.....	156
2.7.5.1	Anuloma Viloma – wechselseitige Nasenatmung.....	157
3	Schlusswort	160
	Literatur	162
	Danksagung	164
	Bildnachweis	165