

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>IV</b>	<b>7</b>	<b>Prinzipien der Trainingslehre</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>Orientierung und Beschreibung von Positionen sowie Richtungen im menschlichen Körper</b> . . . . .	<b>XIV</b>	7.1	Das Prinzip Homöostase . . . . .	62
<b>Abkürzungen / Legende</b> . . . . .	<b>X</b>	7.2	Trainingsprinzipien . . . . .	62
<b>1</b>	<b>Geschichte der Trainingstherapie</b> . . . . .	7.3	Trainingsparameter . . . . .	65
1.1	Antike bis Mittelalter . . . . .	<b>8</b>	<b>Angewandte Trainings- und Bewegungslehre</b> . . . . .	<b>67</b>
1.2	19./20. Jahrhundert . . . . .	8.1	Trainingsmittel . . . . .	68
1.3	21. Jahrhundert . . . . .	8.2	Kraft und Krafttraining . . . . .	68
<b>2</b>	<b>Medizinische Grundlagen</b> . . . . .	8.3	Kontraktionsformen und Arbeitsweisen der Muskeln . . . . .	69
2.1	Die Muskeln . . . . .	8.4	Aufwärmen – Abwärmen . . . . .	71
2.2	Die Sehnen . . . . .	8.5	Grundlagen der Bewegungslehre . . . . .	72
2.3	Der Knorpel . . . . .	8.6	Ausdauer . . . . .	74
2.4	Knochen . . . . .	<b>9</b>	<b>Trainingstherapie</b> . . . . .	<b>79</b>
2.5	Physiologie, Pathophysiologie . . . . .	9.1	Befunderhebung . . . . .	80
2.6	Der Schmerz . . . . .	9.2	Behandlungsmethoden . . . . .	97
2.7	Immobilisation . . . . .	9.3	Dosierung der Trainingstherapie . . . . .	107
2.8	Neuroanatomie . . . . .	<b>10</b>	<b>Untersuchung – Therapie-Training – Dokumentation</b> . . . . .	<b>115</b>
2.9	Biomechanik . . . . .	10.1	Das Hüftgelenk . . . . .	116
<b>3</b>	<b>Pädagogische Aspekte</b> . . . . .	10.2	Das Kniegelenk . . . . .	134
3.1	Lernzielorientierte Planung der Trainingstherapie . . . . .	10.3	Das Sprunggelenk und der Fuß . . . . .	159
3.2	Transferleistungen . . . . .	10.4	Untere Extremität: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation . . . . .	174
3.3	Motivation . . . . .	10.5	Das Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) . . . . .	176
<b>4</b>	<b>Psychologische Aspekte</b> . . . . .	10.6	Das Ellenbogengelenk . . . . .	208
4.2	Verhaltensänderung . . . . .	10.7	Das Handgelenk . . . . .	224
4.3	Kommunikation . . . . .	10.8	Obere Extremität: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation . . . . .	236
<b>5</b>	<b>Ziele und Aufgaben oder Trainingstherapie</b> . . . . .	10.9	Die Halswirbelsäule . . . . .	238
5.1	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Trainingstherapie . . . . .	10.10	Die Brustwirbelsäule . . . . .	252
5.2	Was ist Training? . . . . .	10.11	Die Lendenwirbelsäule . . . . .	266
5.3	Trainingsziele . . . . .	10.12	Wirbelsäule: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation . . . . .	293
<b>6</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen</b> . . . . .	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>295</b>	
6.1	Indikationen . . . . .	Kontaktadressen . . . . .	296	
6.2	Kontraindikationen . . . . .	Fortbildung Gerätegestützte Krankengymnastik (KG-Gerät) . . . . .	297	