

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1	Zielsetzung und Übungshinweise	11
1.1	Reflexionen über den Funktionsbegriff	11
1.1.1	Welche Funktionen haben wir?	11
1.1.2	Kriterien der optimalen Funktion	13
1.1.3	Krankengymnastische Befundaufnahme	14
1.1.4	Entwicklung des Behandlungsplanes	15
1.2	Funktionsordnende Prinzipien	16
1.2.1	Lösungsmaßnahmen	16
1.2.2	Einregulierung der propriozeptiven neuromuskulären Koordination (PNF-Techniken)	16
1.2.3	Spezielle Hinweise zur Koordinierung der Bewegung über initiale Finger- und Zehenbewegungen	17
1.2.4	Beseitigung von Störungen in den Gelenken und im Muskelgleichgewicht	18
1.2.5	Verbesserung der aeroben Ausdauer	20
1.2.6	Konditionierung	22
1.3	Funktionssteigernde Prinzipien	23
1.3.1	Neurophysiologische Grundlagen der Kraftentwicklung	23
1.3.2	Vorbedingungen für ein Krafttraining	24
1.3.3	Krafttrainingsarten	25
1.3.4	PNF-Techniken als Koordinations- und Krafttraining	28
1.3.5	Sequenztraining für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer	28
1.4	Hinweise für kreatives Üben	30

2	Bewegungseinleitung über Finger- und Handbewegungen, Kopfbewegungen, Zehen- und Fußbewegungen	39
2.1	Initiale Handbewegungen	45
2.2	Initiale Kopfbewegungen	59
2.3	Initiale Fußbewegungen	65
3	Ausgangsstellungen und ihre Erarbeitung	77
4	Periphere Bewegungs- und Atemantriebe; Rollbewegung über periphere Bewegungsansätze	90
4.1	Ventrale Muskelkette oder Beugereihe	91
4.2	Dorsale Muskelkette oder Streckerreihe	100
4.3	Rotierende Bewegungsimpulse	103
4.4	Andrücken von Finger- und Zehenkuppen	103
4.5	Rollbewegung über periphere Bewegungsansätze .	105
5	PNF-Techniken und spezielle Variationen	110
5.1	PNF-Techniken für die obere Extremität sowie für Kopf und Hals im Überblick	110
5.2	Variationen zu den klassischen PNF-Mustern...	118
5.3	PNF-Techniken für die untere Extremität im Überblick	128
5.4	Muskelaufbautraining nach Kniegelenksverletzung	133
6	Übungsentwicklungen aus Dehnlagerungen und Yoga-Asanas	136
7	Bewegungsentwicklungen aus dem Vierfüßlerstand .	154
8	Bewegungsentwicklungen aus dem Fersensitz und Kniestand	161
9	Bewegungsentwicklungen aus dem Schneidersitz ...	165
10	Bewegungen aus dem Stand und im Gehen	171
	Literaturhinweise	180
	Glossar	186
	Sachwortverzeichnis	195