

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 Muskelverletzungen	40
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 Leistungssteigerung	46
1.6.2 Keine Senkung der Muskelruhespannung.....	46
1.6.3 Keine Verringerung muskulärer Dysbalancen.....	47
1.6.4 Keine Verletzungsprophylaxe	48

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