

---

# Inhaltsverzeichnis

<i>Danksagung</i>	6	Pull-over mit Heel Drop	84
<i>Vorwort</i>	7	Abgewandelter Dead Bug	84
<i>Abkürzungen</i>	9	Abgewandelter Wall Plank (Wandstütz)	87
<i>Einleitung</i>	10	Abgewandelter Wall Plank mit Hüftbeugung	87
		Knee Pull-in (Knieanziehen) mit	
		Ballunterstützung	90
<b>Kapitel 1</b>		Häufige Anzeichen für eine Dysfunktion beim	
<b>Funktionelle Anatomie des M. psoas</b>	17	Knee Pull-in mit Ballunterstützung	90
Ursprünge und Ansätze des M. psoas	18		
Gelenkbewegung und -zentrierung	19		
Funktionelle Anatomie des M. psoas	29		
		<b>Kapitel 4</b>	
		<b>Squat und Deadlift</b>	<b>93</b>
		Einleitung	93
		Verbesserung der Hüftstreckung während	
		Squatting und Deadlifting	95
		Verbesserung der Funktion von M. psoas	
		und den Gesäßmuskeln während Squatting	
		und Deadlifting	96
		Squat	96
		Split Squat (Einseitige Kniebeuge)	105
		Split Squat mit angehobenem hinterem Bein	107
		Single Leg Squat (Einbeinige Kniebeuge)	109
		Deadlift (Kreuzheben)	110
		<b>Kapitel 5</b>	
		<b>Ausfallschritt (Lunge)</b>	<b>115</b>
		Einleitung	115
		Ausfallschritt nach vorne	116
		Ausfallschritt nach hinten	121
		Weitere Steigerungen des Ausfallschritts	123
<b>Kapitel 2</b>			
<b>Dreidimensionale Atmung</b>	39		
Anatomie der dreidimensionalen Atmung	39		
Biomechanik der dreidimensionalen Atmung	44		
Beckenkipfung	48		
Entwicklung der dreidimensionalen Atmung	52		
Häufige Atmungsdysfunktionen	58		
<b>Kapitel 3</b>			
<b>Stabilisierung des Thorax- Beckenzyllinders (TPC)</b>	<b>63</b>		
Core-Anatomie	63		
Core-Stabilisierung	64		
Training der motorischen Kontrolle und korrektive Übungen	69		
Happy Baby	78		
Heel Drop	82		
Pull-over	82		

<b>Kapitel 6</b>			
<b>Beugung</b>	<b>125</b>	<i>Schlussbetrachtung</i>	163
Einleitung	125	<i>Anhang</i>	
Vorbeuge	127	I: Beurteilung des Psoas	165
Hip Hinge (Hüftbeugung)	130	II: Beurteilung der neutralen Ausrichtung und der Haltung	171
Roll-up	135	III: Aufhängung	177
Seitbeuge	137	IV: Der Beckenboden und seine Beziehung zum Psoas	183
Carrying-Bewegungsmuster (Trageübungen)	139	V: Die Rolle des Psoas beim femoro-acetabulären Impingement (FAI) und bei Pathologien des Labrum glenoidale der Hüfte	187
<b>Kapitel 7</b>		VI: Sitzen	193
<b>Streckung (Extension) von</b>		VII: Korrektive Übungen	199
<b>Wirbelsäule und Hüfte</b>	<b>141</b>	<i>Glossar</i>	203
Einleitung	141	<i>Bibliographie</i>	207
Prone Lengthen (Verlängern in Bauchlage)	144	<i>Register</i>	213
Rückbeuge	147		
Hip Hinge Bridge	149		
Marching Bridge und Single-leg Hip Hinge Bridge	151		
Hip Thrust (Hüftstoß)	151		
Bird-Dog	152		
Side Lying Iso Hip Extension	155		
Den Psoas dehnen	158		