
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 |
| Kapitel 1 | | Häufige Anzeichen für eine Dysfunktion beim | |
| Funktionelle Anatomie des M. psoas | 17 | Knee Pull-in mit Ballunterstützung | 90 |
| Ursprünge und Ansätze des M. psoas | 18 | | |
| Gelenkbewegung und -zentrierung | 19 | | |
| Funktionelle Anatomie des M. psoas | 29 | | |
| | | Kapitel 4 | |
| | | Squat und Deadlift | 93 |
| | | 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 |
| | | Kapitel 5 | |
| | | Ausfallschritt (Lunge) | 115 |
| | | Einleitung | 115 |
| | | Ausfallschritt nach vorne | 116 |
| | | Ausfallschritt nach hinten | 121 |
| | | Weitere Steigerungen des Ausfallschritts | 123 |

Kapitel 6**Beugung**

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 125 |
| Vorbeuge | 127 |
| Hip Hinge (Hüftbeugung) | 130 |
| Roll-up | 135 |
| Seitbeuge | 137 |
| Carrying-Bewegungsmuster (Trageübungen) | 139 |

Kapitel 7**Streckung (Extension) von
Wirbelsäule und Hüfte**

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 141 |
| Prone Lengthen (Verlängern in Bauchlage) | 144 |
| 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 |

| | |
|---------------------------|-----|
| <i>Schlussbetrachtung</i> | 163 |
|---------------------------|-----|

Anhang

| | |
|---|-----|
| I: Beurteilung des Psoas | 165 |
| II: Beurteilung der neutralen Ausrichtung und der Haltung | 171 |
| III: Aufhängung | 177 |
| IV: Der Beckenboden und seine Beziehung zum Psoas | 183 |
| V: Die Rolle des Psoas beim femoro-acetabulären Impingement (FAI) und bei Pathologien des Labrum glenoidale der Hüfte | 187 |
| VI: Sitzen | 193 |
| VII: Korrektive Übungen | 199 |

Glossar

203

Bibliographie

207

Register

213