

A woman in a black leotard is performing a handstand against a blue background. Her legs are extended straight up, and she is looking upwards. The image is the cover of a book.

YOU
CAN DO IT

Maren Schwichtenberg

GESUNDE GELENKE

UNBESCHWERT DURCHS LEBEN

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Einführung7

A Grundlegende Informationen .. .10

1 Allgemeine Anatomie10

- 1.1 Der „lebendige“ Knochen10
- 1.2 Gelenke – passiver Bewegungsapparat .. .12
- 1.3 Muskeln – der Motor für Haltung und Bewegung17
- 1.4 Bindegewebe – das verbindende Gewebe .18

2 Gelenkerkrankungen20

3 Gelenke26

- 3.1 Fußgelenk26
- 3.2 Kniegelenk31
- 3.3 Hüftgelenk34
- 3.4 Wirbelsäule37
- 3.5 Schultergelenk42

4 Körperhaltung46

- 4.1 Einflussfaktoren48
- 4.2 Fehlhaltungen49
- 4.3 Korrekturen51

5 Tipps für den Alltag66

6 Das Training74



