

sporfnform

Dr. med Peter Lenhart • Wolfgang Seibert

Funktionelles Bewegungs- Training

***Muskuläre Dysbalancen
erkennen, beseitigen und vermeiden***

Inhalt

1. Gesundheit und Lebensqualität	i
1.1 Gesundheit als Begriffsbestimmung.	7
1.2 Die praktische Gesundheitspflege.	8
1.3 Bedeutung der körperlichen Bewegung.	9
1.4 Körperliche Fitness.	10
2. Trainingsdefizite und Verletzungsrisiko.	12
2.1 Konzentrationsschwächen verhindern eine optimale Bewegungsausführung und erhöhen das Verletzungsrisiko.	12
2.2 Erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch mangelnde Beweglichkeit	14
2.3 Erhöhte Gelenkbeanspruchung durch unzureichende Muskelführung	16
2.4 Ausdauerdefizite als Grund für mangelnde Belastungsfähigkeit im Alltag und Sport.	17
2.5 Einseitige Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparates durch Koordinationsschwächen.	20
2.6 Fehlbelastungen durch muskuläre Dysbalancen.	22
3. Bestandsaufnahme der Leistungsfähigkeit	26
3.1 Die Aussagekraft von Tests.	26
3.2 Eignung von Testübungen.	27
3.3 Wie oder wann sollte getestet werden?.	29
3.4 Ausdauerstest	30
3.5 Muskelfunktionstests für zu Hause und die tägliche Trainingspraxis.	31
3.6 Muskelfunktionstests in der Krankengymnastik.	47
4. Trainingslehre und Trainingsmethodik	61
4.1 Die Gesetzmäßigkeiten körperlichen Trainings.	61
4.2 Trainingsplanung und Trainingsperiodisierung.	63
4.3 Beseitigung von Trainingsdefiziten und muskulären Dysbalancen.	65
4.4 Einsatz von ein- oder mehrgelenkigen Bewegungen.	66
5. Einblick in die Anatomie.	79
5.1 Form und Funktion der Gelenke, Funktion und Bewegungsumfang.	79
5.2 Muskeln - die Motoren unseres Körpers.	82
5.3 Die Bauchmuskulatur.	88
5.4 Rückenstreckmuskulatur.	90
5.5 Muskeln mit Wirkung auf das Schultergelenk.	92
5.6 Muskeln mit Wirkung auf den Schultergürtel.	96
5.7 Muskeln mit Wirkung auf das Ellbogengelenk.	98
5.8 Muskeln mit Wirkung auf das Hüftgelenk.	100
5.9 Muskeln mit Wirkung auf das Kniegelenk.	106
5.10 Muskeln mit Wirkung auf das Sprunggelenk.	109

6. Stretch-, Gymnastik- und Kraftübungen	112
6.1 Stretching - Übungsauswahl und Übungsbeschreibung	112
6.2 Stretching-Trainingshinweise und Trainingsmethoden	130
6.3 Gymnastik-Übungsauswahl und Übungsbeschreibung	133
6.4 Gymnastik-Trainingshinweise und Trainingsmethoden	157
6.5 Krafttraining - Übungsauswahl und Übungsbeschreibung	158
6.6 Krafttraining-Trainingshinweise und Trainingsmethoden	209
7. Muskuläre Dysbalancen - ihre Entstehung und Beseitigung	213
7.1 Richtige Lebensweise erhöht die Lebens- und Trainingsqualität	213
7.2 Realistische Zielsetzung für den Freizeit- und Breitensportler	228
7.3 Integration von Körperübungen in den Tagesablauf	230
8. Präventivprogramme	233
8.1 Krafttrainingsprogramm für das Studio	233
8.2 Krafttrainingsprogramm für zu Hause	235
8.3 Stretchingprogramm für zu Hause, Verein und Studio	237
8.4 Gymnastikprogramm für zu Hause, Verein und Studio	239
8.5 Präventivprogramm für Schwerarbeiter	241
8.6 Präventivprogramm für Berufe mit Zwangshaltung	244
8.7 Präventivprogramm für die Wirbelsäule	247
9. Rehabilitationsprogramme	254
Rehabilitationsprogramme für die Lendenwirbelsäule	255
Rehabilitationsprogramme für den Flachrücken	260
Rehabilitationsprogramme für den Hohlrücken	265
Rehabilitationsprogramme für den Hohlrundrücken	271
10. Populäre Sportarten in der Gesamtbetrachtung	211
Aerobic Dance	277
Body Building/Krafttraining	282
Laufen	286
Radfahren	292