

Marcel Merkel | Stefan Kosik

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller[®]

Ein heilendes Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Inhalt

Kapitel 1: Einleitung	10
Kapitel 2: Osteopathie	16
Osteopathie und Training	19
Osteopathie und Taoismus	21
Kapitel 3: Wirkungsweise und Dosierung der Übungen	24
Kapitel 4: Kontraindikation	32
Kapitel 5: Grundübungen	36
Mobilisation der Brustwirbelsäule	39
Mobilisation der Wirbelsäule und Rippen	42
Mobilisation des Brustbeins, der Lungen, des Zwerchfells und des Übergangs zwischen Brust-/Lendenwirbelsäule	43
Mobilisation des Brustbeins, der Lungen und des Zwerchfells	45
Mobilisation des Übergangs zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskeltraining	47
Mobilisation des Übergangs zwischen Hals- und Brustwirbelsäule, Organmobilisation	48
Leber-, Gallen-, Magen- und Übergang Brust-/Lendenwirbelsäulenmobilisation.....	50
Zwerchfellsenkung, Speiseröhren-, Leber-/Gallen- und Magenmobilisation.....	52
Kapitel 6: Übungen für den Arm	54
6.1 Schulter	56
Mobilisierung der Schultergelenke im Stand	56
Schultermobilisation	58
Schulter-, Nackenmobilisation mit Pilates-Roller® und Ball	61
Kräftigung der Schultermuskulatur.....	63
Mobilisation der Außenrotation	64
Mobilisation der Außenrotation im Stand	66
6.2 Ellbogen	67

Ellbogenmobilisation, Mobilisation von Elle und Speiche	67
6.3 Unterarm und Hand	70
Kapitel 7: Übungen für den Kopf und das Kinn	72
Stirn-, Nasenhöhlenmobilisation	74
Kinn- und Kiefermobilisation	75
Die Auswirkung von Funktionsstörungen der Wirbelsäule auf die Organe	77
Kapitel 8: Übungen für die Wirbelsäule	80
8.1 Halswirbelsäule	82
Halswirbelsäulenmobilisation	83
Mobilisation der ersten beiden Halswirbel und der Verbindung zum Hinterhaupt (Occiput-Atlas-Axis-Region)	84
8.2 Brustwirbelsäule/Rippen	85
Mobilisierung der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand	86
Dehnung der Brustmuskulatur und Mobilisation der Rippen	87, 88
8.3 Lendenwirbelsäule	90
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule im Stand	90
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule	91
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule in Rotation	92
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule und der Beckenorgane	93
Kapitel 9: Übungen für das Becken	96
Lösen von Blockaden des Schambeins	100
Korrektur des Beckens, speziell der Sitzbeinhöcker	101
Übungen für das Kreuzbein-/ Darmbein-Gelenk (ISG = Iliosakralgelenk)	102
Weitere Übungen für die Iliosakralgelenke	104
Kapitel 10: Übungen für das Bein	106
10.1 Hüfte	108
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, der Hüfte und der Beckenorgane	108
10.2 Knie	109

Kniemobilisation	109, 111
10.3 Fuß	112
Fußmobilisation	112, 114, 115
Sprunggelenkmobilisation	113
Fußkräftigung	116
Kapitel 11: Übungen für das Zwerchfell	118
11.1 Aufbau, Lage und Funktion des Zwerchfells	120
11.2 Orgabeziehungen des Zwerchfells	123
11.3 Übungen – Kräftigung des Zwerchfells	124
Dehnung des Zwerchfells	125
Kräftigung und Dehnung des Zwerchfells	125
Mobilisation der Lungen und des Zwerchfells	126
Mobilisation der Lungen und des Zwerchfells	127
Kapitel 12: Übungen für die Organe	128
12.1 Magen/Leber	130
Magenmobilisation	130
Lebermobilisation	131
12.2 Mobilisierung der Unterbauchorgane (z. B. Gebärmutter/Prostata) und des Darms	133
Kapitel 13: Übungen für Venen und die Entstauung	138
Mobilisierung der Unterbauchorgane, Beseitigung von venösen Stauungen im kleinen Becken	140
Kapitel 14: Faszientechniken	142
14.1 Was sind Faszien?	144
14.2 Übersicht über Strukturen des Körpers mit faszialem Gewebe	146
14.3 Faszien als Speicher	148
14.4 Ausführung der Techniken zur faszialen Behandlung	149
14.5 Übungen – Tractus iliotibialis	151
M. quadriceps	153
Oberschenkelrückseite	154
Wade	155

Fußheber	157
M. piriformis	158
Innere Oberschenkelmuskeln (Adduktoren)	158
Rückenstrecker, unterer Teil	159
Rückenstrecker, mittlerer Teil	160
Rückenstrecker, oberer Teil	161
Gesäßmuskulatur	161
Faszie der Bauchwand, Bauchmuskeln, Peritoneum, Bauchorgane	162
Unterarmfaszie	163
Variante mit gesteigertem Druck	164
Seitlicher Oberarmmuskel	165
Kapitel 15: Allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen	166
15.1 Grundsätzliche Überlegungen zur Arbeitsweise unserer Muskulatur	168
15.2 Übungen – Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur ..	169
Stabilisation der Schultern, Ellbogen und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur	170
Stabilisierung des Rumpfs im Unterarmstütz	171
Kräftigung der Beine, des Rückens und Mobilisation der unteren Rippen im Stand, Atemmobilisation (Skitraining) ..	172
Kräftigung der Bauchmuskulatur	173
Kräftigung der rückwärtigen, schulterblattfixierenden Muskulatur, bei gleichzeitiger Dehnung der Brustmuskeln ..	174
Entlastung der Schultergelenke und Brustwirbelsäule	175
Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur mittels Band-OM und Pilates-Roller®	175
Kräftigung der Schultermuskulatur in Bauchlage	176
Kräftigung der Rückenmuskulatur/Stabilisierung der Schultergelenke in Rückenlage	177
Kapitel 16: Übungen zur Lockerung und Entspannung	178
Entlastung der Schultergelenke und Brustwirbelsäule	180
Streckung des Rumpfs über zwei Pilates-Roller®	180

Kapitel 17: Ergänzende Übungen für Fortgeschrittene und Leistungssportler	182
Kräftigung und Mobilisierung der Schultermuskulatur	
unter erschwerten Bedingungen	187
Steigerung der Intensität	189
Mobilisierung der Schultern und des Brustkorbs	190
Stabilisierung mit dem Stab	191
Intensivierung der Stabilisierung durch Bridging	192
Bauchlage auf dem Gymnastikball	193
Kräftigung und Mobilisierung über dem Gymnastikball	194
Streckung des Körpers über dem Gymnastikball unter Zuhilfenahme des Pilates-Rollers®	194
Mobilisierende Rotationen auf dem Pilates-Roller®	197
Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers	198
Stabilisierung des gesamten Körpers unter besonderer Berücksichtigung der Hüfte und des Beckens	202
Ganzkörperkräftigung in Seitenlage	204
Spiderman-Liegestütz auf dem Pilates-Roller®	205
Unterarmstütz auf dem Pilates-Roller®	206
Spiderman-Liegestütz auf zwei Pilates-Rollern®	207
Climbing-Man-Liegestütz auf dem Pilates-Roller®	208
Kräftigung der Bauchmuskeln auf dem Pilates-Roller®	209
Ganzkörperkräftigung in Rückenlage	210
Ganzkörpertraining im Liegestütz	211
Kapitel 18: Anwendungsgebiete	214
Kapitel 19: Glossar, wichtige Begriffe	222
Kapitel 20: Literatur	226
Kapitel 21: Anhang	230
21.1 Kurzer Exkurs zum Thema Ernährung	232
21.2 Gesundheitstipps und Empfehlungen der Autoren	234
Übungsregister	236