Bircher / Keller-Bircher
Medical Fitness

Extrait du livre

Medical Fitness
de Bircher / Keller-Bircher
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b16620

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

Autorenvorstellung 2
Geleitwort zur 3. Auflage 5
Geleitwort zur 1. und 2. Auflage 6
Vorwort zur 3. Auflage 7
Einleitung 8

Teil 1
Grundlagen

1 Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates 16
1.1 **Passiver Bewegungsapparat** 16
1.1.1 Knochen 16
1.1.2 Gelenke 17
1.1.3 Gelenkkapsel 18
1.1.4 Bänder 18
1.1.5 Bandscheibe/Meniskus 18
1.1.6 Knorpel 19
1.1.7 Wirbelsäule 20
1.2 **Aktiver Bewegungsapparat** 21
1.2.1 Muskulatur 21
1.2.2 Sehnen 24
1.3 **Sensomotorik** 25

2 Pathophysiologie des Bewegungsapparates 27
2.1 **Knochenbruch (Fraktur)** 27
2.2 **Gelenk- und Bandverletzungen** 27
2.2.1 Kontusion 27
2.2.2 Distorsion 27
2.2.3 Luxation 27
2.2.4 Bänderzerrung/Bänderriss 28
2.3 **Meniskusriss (Meniskusruptur)** 28
2.4 **Knorpelverletzungen** 28
2.5 **Muskelverletzungen** 28
2.5.1 Muskelkrampf 28
2.5.2 Muskelprellung/Muskelkontusion 28
2.5.3 Muskelzerrung 29
2.5.4 Muskelfaserriss 29
2.6 **Sehnenverletzungen** 29
2.6.1 Sehnenriss (Sehnenruptur) 29
2.6.2 Sehnenscheidenentzündung 29

3 Wundheilung 30

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

4 Körperliche Leistungsfähigkeit . . . 32
4.1 Kraft . . . 32
4.1.1 Krafttraining . . . 32
4.2 Ausdauer . . . 33
4.2.1 Aerobe und anaerobe Ausdauer . . . 33
4.2.2 Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer . . . 33
4.3 Schnelligkeit . . . 34
4.3.1 Grundschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer . . . 34
4.4 Beweglichkeit . . . 34
4.4.1 Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Elastizität . . . 34
4.4.2 Verbesserung der Beweglichkeit . . . 34
4.5 Koordination . . . 35
4.5.1 Inter- und intramuskuläre Koordination . . . 35
4.5.2 Koordinative Fähigkeiten . . . 35

5 Orthopädie und Traumatologie . . . 37
5.1 Untere Extremität . . . 37
5.1.1 Sprunggelenk . . . 37
5.1.2 Knie . . . 39
5.1.3 Hüfte . . . 44
5.2 Obere Extremität . . . 47
5.2.1 Schulterluxation . . . 47
5.2.2 Impingementsyndrom . . . 48
5.2.3 Rotatorenmanschettenruptur . . . 50
5.3 Wirbelsäule . . . 51
5.3.1 Hexenschuss (Lumbago) . . . 51
5.3.2 Beschleunigungstrauma (HWS-Distorsionstrauma) . . . 52

6 Rheumatologie . . . 53
6.1 Arthrose . . . 53
6.2 Haltungsinsuffizienz/Fehlform . . . 54
6.3 Bandscheibenvorfall . . . 55
6.4 Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis) . . . 56
6.5 Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) . . . 57
6.6 Osteoporose . . . 59
6.7 Tennisellenbogen (Epicondylitis radialis) . . . 60

7 Schwangerschaft und Rückbildung . . . 62
7.1 Vor der Geburt (pränatal) . . . 62
7.1.1 Einteilung in Trimester . . . 62
7.1.2 Hormonelle Veränderungen . . . 64
7.1.3 Beckenboden . . . 64
7.1.4 Beschwerden in der Schwangerschaft . . . 66
7.1.5 Wichtige Grundsätze für das Fitnesstraining in der Schwangerschaft . . . 68
7.2 Nach der Geburt (perinatal) . . . 70
7.2.1 Problematik nach der Geburt . . . 70

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

8 Geriatrie . . . 73
8.1 Körperliche Veränderungen im Alter . . . 73
8.1.1 Körperkomposition . . . 73
8.1.2 Metabolische/Physiologische Anpassungen . . . 74
8.2 Spezielle Problematiken im Alter . . . 75
8.2.1 Sarkopenie . . . 75
8.2.2 Erhöhtes Sturzrisiko . . . 76
8.2.3 Sturzprävention . . . 77
8.2.4 Frailty-Syndrom . . . 78

Teil 2
Praxis

9 Übungsprinzipien . . . 82
9.1 Körperhaltung . . . 82
9.1.1 Fußstellung . . . 82
9.1.2 Beinstellung . . . 82
9.1.3 Wirbelsäule . . . 82
9.2 Körperspannung/Körperstabilisierung . . . 83
9.3 Atmung . . . 84

10 Trainingssteuerung . . . 85
10.1 Allgemein . . . 85
10.2 Parameter der Trainingssteuerung . . . 85
10.3 Belastungskriterien . . . 86

11 Untere Extremität . . . 87
11.1 Kräftigung an Geräten . . . 87
11.1.1 Übung 1 Leg Press – Knie- und Hüftstrecker (M. quadriceps femoris und M. glutaeus maximus) . . . 87
11.1.2 Übung 2 Leg Press – Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius) . . . 89
11.1.3 Übung 3 Seitliche Hüftmuskulatur (Abduktoren: Mm. glutaeus minimus und medius, M. tensor fascia latae) . . . 90
11.1.4 Übung 4 Adduktoren (Mm. adductor magnus, longus und brevis, M. gracilis, M. pectineus) . . . 91
11.1.5 Übung 5 Hüftstrecker (M. glutaeus maximus) . . . 92
11.1.6 Übung 6 Leg Extension – Kniestrecker (Mm. vastus medialis, lateralis und intermedius) . . . 93
11.1.7 Übung 7 Leg Curl – Kniebeuger (Hamstrings: M. semimembranosus, M. semitendinosus, M. biceps femoris) . . . 94
11.2 Koordinations- und Kräftigungsübungen . . . 95
11.2.1 Übung 8 Hüftstabilisatoren . . . 95
11.2.2 Übung 9 Hüftbeuger (M. iliopsoas) . . . 96
11.2.3 Übung 10 Beinmuskulatur (global) . . . 97
11.2.4 Übung 11 Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius) . . . 98

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

11.2.5 Übung 12 Fußmuskulatur . . . 99
11.2.6 Übung 13 Kniebeuge (Squat) . . . 100
11.2.7 Übung 14 Bein-Curls . . . 101
11.2.8 Übung 15 Gesäßmuskulatur . . . 102
11.2.9 Übung 16 Einbeinstand . . . 102
11.2.10 Übung 17 Einbeinige Kniebeuge (Single Leg Squat) . . . 103
11.2.11 Übung 18 Kniebeugen mit Hilfestellung . . . 104
11.2.12 Übung 19 Wandhocke . . . 105
11.2.13 Übung 20 Langlauf . . . 106
11.2.14 Übung 21 Lunge . . . 107
11.2.15 Übung 22 Hüftabduktoren im Liegen . . . 109
11.2.16 Übung 23 Hüftabduktoren im Stehen . . . 110
11.2.17 Übung 24 Hüftadduktoren . . . 111
11.2.18 Übung 25 Hüftextensoren im Liegen . . . 112
11.2.19 Übung 26 Hüftextensoren im Stehen . . . 113
11.2.20 Übung 27 Hüftextensoren in Vierfüßlerposition . . . 114
11.2.21 Übung 28 Hüftextensoren mit Theraband . . . 115
11.2.22 Übung 29 Hüftabduktoren mit Theraband . . . 116
11.2.23 Übung 30 Hüftadduktoren mit Theraband . . . 117
11.3 Dehnung . . . 118
11.3.1 Übung 31 Kniestrecker (M. quadriceps) . . . 118
11.3.2 Übung 32 Hüftbeugemuskulatur (primär M. iliopsoas) . . . 119
11.3.3 Übung 33 Langer Wadenmuskel (M. gastrocnemius) . . . 120
11.3.4 Übung 34 Kurzer Wadenmuskel (M. soleus) . . . 121
11.3.5 Übung 35 Kniebeugemuskulatur (Hamstrings) . . . 122
11.3.6 Übung 36 Tiefe Hüftmuskulatur im Liegen (primär M. piriformis) . . . 123
11.3.7 Übung 37 Tiefe Hüftmuskulatur im Sitzen (primär M. piriformis) . . . 124
11.3.8 Übung 38 Adduktoren (M. pectineus, Mm. adductor longus, brevis und magnus, M. gracilis) . . . 125

12 Obere Extremität . . . 126
12.1 Kräftigung an Geräten . . . 126
12.1.1 Übung 39 Schulterblattfixierende Muskulatur (primär Mm. rhomboidei major und minor, M. trapezius pars transversus) . . . 126
12.1.2 Übung 40 Rowing – Schultergürtel (primär M. biceps brachii, M. deltoideus, Mm. rhomboidei major und minor, M. trapezius pars transversus) . . . 127
12.1.3 Übung 41 Lat Pull – Schultergürtelmuskulatur (primär M. biceps brachii, M. latissimus dorsi, M. teres major) . . . 128
12.1.4 Übung 42 Chest Press – Schultergürtelmuskulatur (primär M. pectoralis major, M. triceps brachii, M. serratus anterior) . . . 130
12.1.5 Übung 43 Overhead Press – Schultergürtelmuskulatur (primär M. deltoideus, M. supraspinatus, M. triceps brachii) . . . 131
12.2 Koordinations- und Kräftigungsübungen . . . 132
12.2.1 Übung 44 Wandliegestütz . . . 132
12.2.2 Übung 45 Einfacher Liegestütz . . . 133
12.2.3 Übung 46 Liegestütz . . . 134

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

12.2.4 Übung 47 Schulterabduktoren . . . 135
12.2.5 Übung 48 Schulterflexoren . . . 136
12.2.6 Übung 49 Ellenbogenflexoren . . . 137
12.2.7 Übung 50 Ellenbogenextensoren in Schulterextension . . . 139
12.2.8 Übung 51 Ellenbogenextensoren in Schulterflexion . . . 140
12.2.9 Übung 52 Ellenbogenextensoren – Armstrecker (Mm. triceps brachii) . . . 142
12.2.10 Übung 53 Rowing auf dem Ball . . . 143
12.2.11 Übung 54 Boxen – koordinative Schulterkräftigung . . . 144
12.2.12 Übung 55 Rotatorenmanschette (primär Außenrotatoren Schultergelenk) . . . 145
12.2.13 Übung 56 Rotatorenmanschette (primär Innenrotatoren Schultergelenk) . . . 146
12.2.14 Übung 57 Chest Press auf Ball – Schultergürtelmuskulatur (primär M. serratus anterior und M. pectoralis) . . . 147
12.2.15 Übung 58 Armschwung Langlauf . . . 148
12.2.16 Übung 59 Rotatorenmanschette (Außenrotatoren Schultergelenk) . . . 149
12.2.17 Übung 60 Rotatorenmanschette (Innenrotatoren Schultergelenk) . . . 150
12.2.18 Übung 61 Rowing – Skapulafixatoren mit Theraband . . . 151
12.2.19 Übung 62 Latzug – primär M. latissimus dorsi . . . 152
12.2.20 Übung 63 Ellenbogenextensoren mit Theraband . . . 153
12.2.21 Übung 64 Ellenbogenflexoren mit Theraband . . . 154
12.2.22 Übung 65 Schulterhochziehen . . . 156
12.2.23 Übung 66 Schulterabduktoren (bilateral) . . . 158
12.2.24 Übung 67 Schulterabduktoren (unilateral) . . . 159
12.2.25 Übung 68 Rowing in Squatstellung (Bücktraining) . . . 160
12.2.26 Übung 69 Musculus serratus anterior . . . 161
12.2.27 Übung 70 Wurfbewegung mit Theraband . . . 162
12.3 Dehnung . . . 163
12.3.1 Übung 71 Großer Brustmuskel (M. pectoralis major) . . . 163
12.3.2 Übung 72 Ellenbogenstrecker . . . 164
12.3.3 Übung 73 Handgelenkbeuger (Mm. flexor carpi radialis und ulnaris) . . . 165
12.3.4 Übung 74 Handgelenkstrecker (M. extensor carpi ulnaris und Mm. extensor carpi radialis longus und brevis) . . . 166
12.3.5 Übung 75 Schulterblattfixierende Muskulatur (primär M. trapezius pars transversus, Mm. rhomboidei major und minor) . . . 167

13 Wirbelsäule/Rumpf . . . 168
13.1 Kräftigung an Geräten . . . 168
13.1.1 Übung 76 Rückenstrecker (primär M. erector spinae) . . . 168
13.1.2 Übung 77 Back Extension – Rückenstrecker (primär M. erector spinae) . . . 170
13.1.3 Übung 78 Rotary Torso – schräge Bauchmuskulatur (Mm. obliquus abdominis externus und internus) . . . 171
13.1.4 Übung 79 Gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis) . . . 172
13.1.5 Übung 80 Gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis) . . . 173
13.2 Koordinations- und Kräftigungsübungen . . . 174
13.2.1 Übung 81 Vierfüßlerposition . . . 174
13.2.2 Übung 82 Rumpfmuskulatur . . . 175
13.2.3 Übung 83 Brücke . . . 176

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

13.2.4 Übung 84 BWS-Extensoren . . . 177
13.2.5 Übung 85 BWS-Extensoren im Sitzen . . . 178
13.2.6 Übung 86 Curl up – gerade Bauchmuskulatur . . . 179
13.2.7 Übung 87 Schräge Bauchmuskulatur . . . 180
13.2.8 Übung 88 Untere Bauchmuskulatur . . . 181
13.2.9 Übung 89 Seitliche Rumpfmuskulatur . . . 182
13.2.10 Übung 90 Wirbelsäulenextensoren und Skapulafixatoren . . . 183
13.2.11 Übung 91 Wirbelsäulenextensoren (Fokus LWS) . . . 184
13.2.12 Übung 92 Seitliche Rumpfmuskulatur mit Ball . . . 185
13.2.13 Übung 93 Wirbelsäulenrotatoren und Skapulafixatoren . . . 186
13.2.14 Übung 94 Globaltest im Unterarmstand . . . 187
13.2.15 Übung 95 Rumpf und Schultergürtel . . . 188
13.2.16 Übung 96 Einbeinheber („Single leg lift“) . . . 189
13.2.17 Übung 97 Einbeinsenker („Single lower leg“) . . . 190
13.2.18 Übung 98 Einbeinstrecker („Single leg extension“) . . . 191
13.2.19 Übung 99 Beine seitlich senken („Side to Side“) . . . 192
13.2.20 Übung 100 Die Muschel („The clam“) . . . 193
13.3 Dehnung . . . 194
13.3.1 Übung 101 Oberer Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius pars descendens) . . . 194
13.3.2 Übung 102 Nackenstrecker . . . 195
13.3.3 Übung 103 Laterale Rumpfmuskulatur . . . 196
13.3.4 Übung 104 Rückenstrecker . . . 197

14 Gleichgewicht . . . 198
14.1 Gleichgewichtsübungen im Sitzen und Stehen . . . 198
14.1.1 Übung 105 Gleichgewichtstraining im Sitz . . . 198
14.1.2 Übung 106 Gleichgewichtstraining im Stand . . . 200

15 Beckenboden . . . 201
15.1 Aktivitäts- und Entlastungsübungen für den Beckenboden . . . 201
15.1.1 Übung 107 Beckenbodenaktivität . . . 201
15.1.2 Übung 108 a Entlastungsstellung für den Beckenboden (Brücke) . . . 202
15.1.3 Übung 108 b Entlastungsstellung für den Beckenboden (Kerze) . . . 202

Teil 3
Anhang

16 Glossar . . . 204

17 Abbildungsnachweis . . . 206

Sachverzeichnis . . . 207

aus: Bircher u.a., Medical Fitness – Indikationsbezogene Übungen (ISBN 9783830476962) © 2014 Karl F. Haug Verlag

Bircher / Keller-Bircher

Medical Fitness

Indikationsbezogene Übungen

208 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr