

Sachverzeichnis

A

Achillessehnenriss 38
 Adduktorenverletzung 46
 Agonist 23
 Antagonist 23
 Arthritis, rheumatoide 56
 Arthrose 53
 – primär 53
 – sekundär 53
 Ausdauer
 – aerob 33
 – allgemein 33
 – anaerob 33
 – lokal 33
 Außenbandverletzung 40

B

Bandarten
 – extrakapsuläre Bänder 18
 – interkapsuläre Bänder 18
 – intrakapsuläre Bänder 18
 Bänder 18
 Bänderriss 28, 37
 – Eversionstrauma 37
 – Inversionstrauma 37
 Bänderzerrung 28
 Bandscheibe 18
 Bandscheibenvorfall 55
 – Prolaps 55
 – Protrusion 55
 Bandverletzung 27, 37
 Bauchmuskulatur 71
 Beckenboden 62, 64
 – Aktivität 66
 – Anatomie 65
 – Entspannung 66
 Beckenbodentraining 201
 Beschleunigungstrauma 52
 Beweglichkeit 34
 – Dehnfähigkeit 34
 – Gelenkigkeit 34
 Bewegungsapparat
 – aktiver 21

– Anatomie und Physiologie 16
 – passiver 16
 – Pathophysiologie 27
 Bursitis 44

D

Distorsion 27

E

Entzündungsreaktion 30
 Entzündungsstadien 30
 Epicondylitis radialis 60
 Extremität
 – obere 47
 – untere 37
 Extremität, obere
 – Dehnung 162
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 132
 – Kräftigung an Geräten 126
 Extremität, untere
 – Dehnung 118
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 95
 – Kräftigung an Geräten 87

F

Fraktur 27

G

Geburt
 – perinatal 70
 – pränatal 62
 – Problematiken 70
 – Rückbildung 62
 Gelenke 17
 – Kugelgelenk 18
 – Sattelgelenk 18
 – Scharniergelenk 18

Gelenkkapsel 18
 Gelenkverletzung 27
 Geriatrie 73
 – Frailty-Syndrom 78
 – Körperkomposition 73
 – körperliche Veränderungen 73
 – Metabolische/Physiologische Anpassungen 74
 – Sarkopenie 75
 – Sturzrisiko 76
 Gleichgewichtstraining 198

H

Haltemuskel 23
 Haltungsinsuffizienz 54
 Hexenschuss 51
 Hormone 64
 – Hormonelle Veränderungen 64
 Hüftarthrose 44
 Hüfte 44
 HWS-Distorsionstrauma 52

I

Impingementsyndrom 49
 Inkontinenz 66
 Innenbandverletzung 40

K

Knie 39
 Kniescheibenluxation 42
 Knochen 16
 Knochenbruch 27
 Knorpel 19
 Knorpelverletzung 28
 Kondition 32
 Kontraktion 24
 – exzentrische 24
 – isometrische 24
 – konzentrische 24
 Kontusion 27–28

Koordination 35
 – intermuskulär 35
 – intramuskulär 35
 Kraft 32
 Kraftausdauer 32
 Krafttraining 32
 Kreuzbandriss 39

L

Läuferknie 43
 Leistungsfähigkeit, körperliche 32
 Lumbago 51
 Luxation 27, 47

M

Maximalkraft 32
 Meniskus 18, 42
 – Außenmeniskus 42
 – Innenmeniskus 42
 Meniskusriss 28
 Meniskusverletzung 42
 Morbus Bechterew 57
 Muskelfaserriss 29
 Muskelkrampf 28
 Muskelprellung 28
 Muskelverletzung 28
 Muskelzerrung 29
 Muskulatur 21
 – glatte 21
 – Herzmuskulatur 21
 – quer gestreifte 21

O

Osteopenie 74
 Osteoporose 59, 74
 – primär 59
 – sekundär 59

P

Patellaluxation 42
 Polyarthrit, chronische 56
 Prellung 27

R

Rektusdiastase 71
 Rheumatologie 53
 Rotatorenmanschettenruptur 50
 RPE-Skala 86

S

Schleimbeutel 24
 Schleimbeutelentzündung 44
 Schleudertrauma 52
 Schnelligkeit 34
 Schnellkraft 32
 Schulter 47
 Schulterluxation 47
 Schwangerschaft 62
 – Beschwerden 66
 – Einteilung in Trimester 62
 – Grundsätze für Fitnesstraining 68
 Sectio 70
 Sehnen 24
 Sehnenriss 29
 Sehnncheiden 24
 Sehnncheidenentzündung 29
 Sehnenverletzung 29
 Sensomotorik 25
 Skelettmuskulatur 21
 Spondylitis ankylosans 57
 Sprunggelenk 37

Sturzprävention 77
 Synergist 23, 66

T

Tennisellenbogen 60
 Trainingssteuerung 85
 – Belastungskriterien 86
 – Parameter 85

U

Übungsprinzipien
 – Atmung 84
 – Körperhaltung 82
 – Körperspannung 83
 – Körperstabilisierung 83

V

Verstauchung 27

W

Wehenaktivität 70
 Wirbelsäule 20, 51
 – Brustwirbelsäule (BWS) 20
 – Halswirbelsäule (HWS) 20
 – Lendenwirbelsäule (LWS) 20
 Wirbelsäule/Rumpf
 – Dehnung 194
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 173
 – Kräftigung an Geräten 167
 Wundheilung 30