

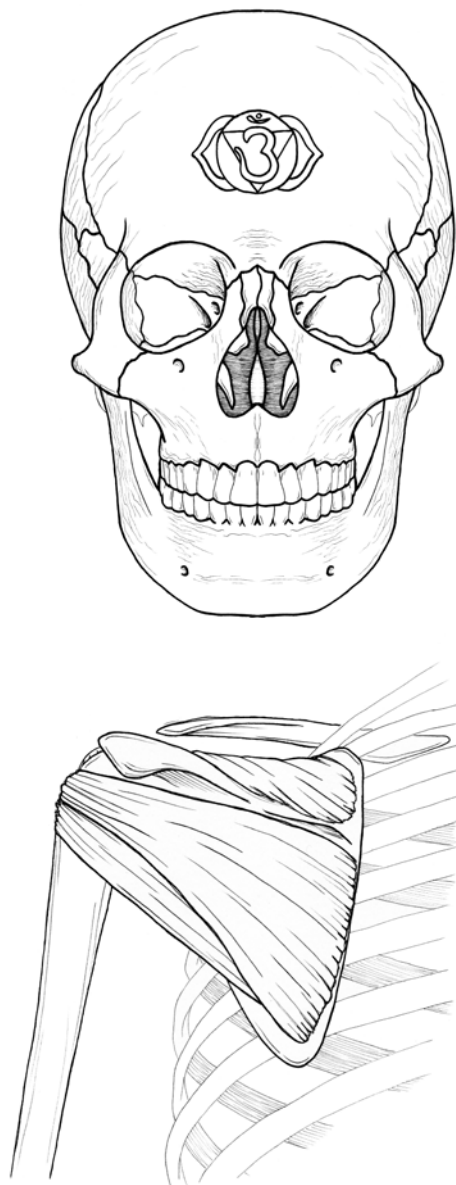
KELLY SOLLOWAY

Das **Yoga** **Anatomie** Malbuch

**Ein visueller Wegweiser
für die Yogapraxis**

riva

© des Titels »Yoga-Anatomie-Malbuch« von Kelly Solloway (ISBN Print: 978-3-7423-1000-2)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Inhalt

Einführung	7
So geht's	8
1 Anatomischer Wortschatz und Organsysteme des Körpers	13
Die Bewegungsebenen	14
Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen	16
Anatomische Bewegungsbezeichnungen	18
Die Organsysteme	22
2 Skelett, Gelenke und Bindegewebe	27
Die Aufgaben des Skeletts	28
Knochenformen	28
Das Achsenskelett	29
Das Extremitätenskelett	32
Gelenkarten	35
Bindegewebsarten	37
Faszien	38
Die Gelenke der Schulter	40
Die Gelenke des Beckens	42
Das Kniegelenk	44



3 Die Muskulatur	47
Die Aufgaben der Muskulatur	48
Eigenschaften der Skelettmuskeln	48
Rollen der Muskeln	48
Kontraktionsarten	50
Weitere Fakten zur Muskulatur	52
Halsmuskeln	54
Schultermuskeln	58
Oberarmmuskeln	64
Unterarmmuskeln	70
Obere Rumpfmuskulatur (anterior)	72
Obere Rumpfmuskulatur (posterior)	78
Untere Rumpf- und Bauchmuskulatur	84
Beckenmuskulatur	94
Vordere Beinmuskulatur	100
Hintere Beinmuskulatur	104
Mediale Beinmuskulatur	106
Laterale Beinmuskulatur	108
Glossar	111
Stichwortverzeichnis	115
Verzeichnis der Yogahaltungen	122
Dank	125
Über die Autorin	127
Über die Illustratorin	127
Zu den Karten	128

