

**Aktualisierte und erweiterte Ausgabe
des *New York Times*-Bestsellers**

Werde ein geschmeidiger Leopard

**Die sportliche
Leistung verbessern,
Verletzungen vermeiden
und Schmerzen lindern**

**Kelly Starrett
mit Glen Cordoza**

riva

© des Titels »Werde ein geschmeidiger Leopard« von Kelly Starrett und Glen Cordoza
(ISBN 978-3-86883-770-4) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Vorwort zur erweiterten und aktualisierten Ausgabe 7

Einleitung: Eine neue Epoche menschlicher Bewegung 14

TEIL 1

PRINZIPIEN UND THEORIE

Kapitel 1: Die Stabilisation der Midline (Biomechanik der Wirbelsäule) 33

Der Biomechanik der Wirbelsäule den Vorrang zu geben ist der wichtigste Schritt zum Wiederaufbau und Verankern funktioneller Bewegungsmuster, zum Optimieren der Bewegungseffizienz, zum Maximieren der Kraftentfaltung und zur Verletzungsvermeidung. Um Kraft sicher und effektiv über die Körpermitte auf die Extremitäten zu übertragen, müssen Sie Ihre Wirbelsäule in Neutralstellung halten und durch das Anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren. Diesen Prozess bezeichne ich als »Verankern« – er gilt als Grundlage für die Stabilisation der Midline. Dieses Kapitel erklärt, warum es notwendig ist, die Biomechanik der Wirbelsäule über alles andere zu stellen, und wie Sie Ihre Wirbelsäule optimal verankern.

Kapitel 2: Die Ein-Gelenk-Regel 56

Die Logik der Ein-Gelenk-Regel ist einfach: Wenn Sie aus in Neutralstellung verankerter Haltung der Wirbelsäule heraus agieren, dürfen Beugung und Streckung in der Hüfte und in den Schultern vorkommen, nicht aber in der Wirbelsäule. Hüfte und Schultern sind für dynamische Bewegungen und große Lasten geschaffen. Deshalb sollte Bewegung immer von diesen beiden Hauptantriebsgelenken ausgehen. Es kann ein Vorteil sein, sich Hüfte und Schultern als ein Gelenk vorzustellen, da für beide die gleichen Prinzipien gelten – daher der Begriff »Ein-Gelenk-Regel«.

Kapitel 3: Die Gesetze des Drehmoments 63

Um die in Neutralstellung verankerte Wirbelsäule beizubehalten und sichere, stabile Haltungen der Gelenke herzustellen, müssen Sie einerseits rund um Hüfte und Schultern Spannung schaffen, aber auch Knie, Sprunggelenke, Ellenbogen und Handgelenke muskulär stabilisieren. Das gelingt Ihnen durch das Erzeugen von Drehmoment, was sich durch externe Rotation (Drehen der Extremität vom Körper weg) und interne Rotation (Drehen der Extremität zur Körpermitte) ausdrückt.

Kapitel 4: Die Körperarchetypen und der Tunnel 91

Die funktionellen Stellungen der Hüfte und der Schultern unterteilen wir in sieben grundlegende Anordnungen: vier der Schultern und drei der Hüfte. Diese sieben Körperarchetypen, die gleichbedeutend sind mit den Ausgangs- und Endstellungen der meisten Trainingsübungen, umfassen den gesamten Bewegungsumfang und die gesamte Bewegungskontrolle, die Sie zu einem »motorisch funktionierenden« Menschen machen. Benutzen Sie die Körperarchetypen und das Tunnelkonzept als Vorlage dafür, Bewegungsabfolgen, Haltungen und Einschränkungen des Bewegungsumfangs zu beurteilen und abzuändern.

Kapitel 5: Die Hierarchie der Bewegungen 117

Die Bewegungshierarchie unterteilt Trainingsübungen nach ihren Anforderungen an Stabilisation und Komplexität. Sie liefert die Struktur zum Herausbilden effizienter und übertragbarer Bewegungsmuster und Fertigungsfortschritte – vom Einfachen hin zum Schwierigeren. Zudem bietet sie wertvolle Hinweise, wie sich die Übungen je nach Fähigkeiten, Fitness und Beweglichkeit abwandeln lassen.

Kapitel 6: Mobilität und Mobilisation: Ein systematischer Ansatz 130

Wenn es darum geht, Einschränkungen im Bewegungsumfang, verhärtete Muskeln und schmerzende Gelenke zu behandeln, gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Um allen Problemen gerecht zu werden, die auf Haltungs- und Bewegungseinschränkungen gründen, müssen Sie Techniken kombinieren und systematisch an die Lösung herangehen. Viel wichtiger aber ist, dass Sie Ihrem Körper jeden Tag eine grundlegende Bewegungsschule von 10 bis 15 Minuten Mobilisation gönnen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihren Bewegungsumfang verbessern, Schmerz behandeln und mit erschöpften Muskeln umgehen.

TEIL 2

KATEGORIEN DER BEWEGUNG

KATEGORIE-1-BEWEGUNGEN 161

- Air Squat 162
- Box Squat 176
- Back Squat 178
- Front Squat 187
- Overhead Squat 192
- Kreuzheben 196
- Liegestütz 204
- Bankdrücken 209
- Dip 216
- Frontdrücken 220
- Handstand-Liegestütz 226
- Klimmzug 229

KATEGORIE-2-BEWEGUNGEN 233

- Wall Ball 234
- Push Press 236
- Springen und Landen 238
- Kettlebell-Swing 240
- Einarm-Swing 246
- Rudern 249
- Kipping Pull-up 252
- Entwicklung Snatch Balance 254

KATEGORIE-3-BEWEGUNGEN 258

- Burpee 259
- Turkish Get-up 262
- Clean 264
- Jerk 272
- Snatch 278
- Muscle-up 280

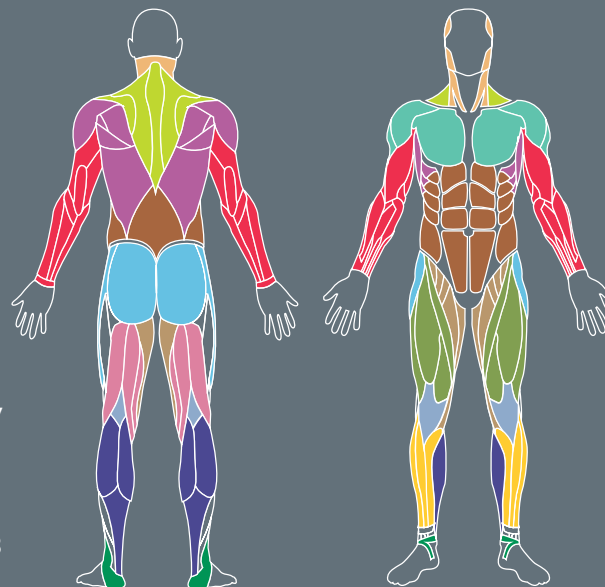
TEIL 3

MOBILISATIONSTECHNIKEN

ZIELBEREICHE DER MOBILISATIONEN:

- ZONE 1:** Kiefer, Kopf, Hals 287
- ZONE 2:** Oberer Rücken (*Brustwirbelsäule, Rippen, Trapezius, Schulterblatt*) 292
- ZONE 3:** Hinterer Schulterbereich, Latissimus, Serratus 309
- ZONE 4:** Vorderer Schulterbereich, Brust 322
- ZONE 5:** Arme (*Trizeps, Ellenbogen, Unterarm, Handgelenk*) 335
- ZONE 6:** Rumpf (*Lendenmuskel, unterer Rücken, schräge Bauchmuskeln*) 348
- ZONE 7:** Gesäßmuskeln, Hüftgelenkkapseln 367
- ZONE 8:** Hüftbeuger, Quadrizeps 384
- ZONE 9:** Adduktoren 397
- ZONE 10:** Hintere Oberschenkelmuskulatur 403
- ZONE 11:** Knie 412
- ZONE 12:** Schienbein 419
- ZONE 13:** Wade 424
- ZONE 14:** Sprunggelenk, Fuß, Zehen 431

KÖRPERZONEN



TEIL 4

BEWEGLICHKEITSREZEPTE

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Überkopf-Archetyp 444

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Überkopf-Archetyp 446

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Drücken-Archetyp 447

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Drücken-Archetyp 449

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Hängen-Archetyp 450

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Hängen-Archetyp 452

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Front-Rack-Archetyp 453

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Front-Rack-Archetyp 455

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Squat-Archetyp 456

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Squat-1-Archetyp (Squat-Position) 458

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler
im Squat-2-Archetyp (Kreuzheben/
Zughaltung) 459

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Pistol-Archetyp 460

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Pistol-Archetyp 462

Allgemeines Beweglichkeitsrezept
für den Ausfallschritt-Archetyp 464

Rezepte zum Beheben spezieller Fehler im
Ausfallschritt-Archetyp 466

Rezepte für Gelenke und schmerzende
Körperbereiche 467

14-Tage-Ganzkörpermobilisationsprogramm
(Übersicht) 470

14-Tage-Ganzkörpermobilisationsprogramm
für Anfänger und Fortgeschrittene 472

Register 474