



Bernd Steinhoff (Autor)

## **Fit im Forst**

Effekte einer sechsmonatigen Trainingsintervention unter dem Einfluss manueller Therapie auf Rückenschmerzepisoden sowie physiologische und psychische Eigenschaften



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/55>

Copyright:  
Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentzsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,  
Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Theorie	4
2.1	Therapie	6
2.2	Manuelle Medizin	9
3	Aufgabenstellung	10
4	Durchführung	14
5	Datenanalyse	16
5.1	Kraftdiagnostik	17
5.2	Haltungsanalyse	20
5.3	Befragungen	26
5.4	Muskelfunktionsdiagnostik	34
5.5	Analyse der Arbeitsunfähigkeiten	36
6	Diskussion	38
7	Fazit	39
	Literatur	42
	Anhang	53