

Inhalt

1	Wie entsteht Beweglichkeit?	7
	Eine neue Perspektive auf Beweglichkeit	8
	Komponenten der Beweglichkeit	9
	Der Faktor Sicherheit während der Bewegung	11
	Beweglichkeit beginnt mit dem Bewegungsprogramm	15
	Spezifität von Beweglichkeit	17
	Wie Sie dieses Buch gewinnbringend nutzen	18
2	Assessments – schnelle Tests, um die Wirksamkeit des Trainings zu überprüfen	21
	Die Wirkung des Trainings überprüfen	22
	Trainingsziel »besser werden«	22
	Assessments anwenden	23
3	Entspannung als Grundlage von Beweglichkeit	29
	Warum die Fähigkeit zu entspannen Ihre Beweglichkeit mitbestimmt	30
	Welche Hirnareale die Entspannungsfähigkeit beeinflussen	30
	Bodyscan – Spannungen gezielt loslassen	31
	Progressive Muskelentspannung	33
	Die Entspannungsmethoden in das Beweglichkeitstraining übertragen	35
4	Beweglichkeit optimal vorbereiten	37
	Bessere Rahmenbedingungen schaffen	38
	Beweglichkeit durch bessere Programmierung	38
	Sensorik – Grundlage von Bewegung	39
	Stabilität – Grundlage von Beweglichkeit	52
	Die kortikale Aktivität verbessern	78

5 Bewegungsaufgaben verändern 91

Mit neuen Strategien zu einer verbesserten Beweglichkeit	92
Gespeicherte Erwartungen und Situationen neu bewerten	92
Play – spielen, erkunden und lernen	93
Externe Ziele – der Weg für mehr Beweglichkeit	96
Das Gehirn variantenreich trainieren	111
Das Kleinhirn – Zentrum für Bewegungskorrektur und Bewegungsrhythmus ..	118
Das Salienz-Netzwerk und seine Bedeutung für die Beweglichkeit	126

6 Kontrolle und Aneignung der neuen Bewegungsweite 153

Nachhaltig beweglich bleiben	154
Nachhaltigkeit durch gezielte Wiederholungen	155
Sicherheit und Kontrolle am Ende der Bewegungsweite	156

7 Beweglichkeit spezifisch verbessern 163

Welche Informationen braucht Ihr Gehirn?	164
Vertikale Bewegungen vorbereiten	164
Horizontale Bewegungen vorbereiten	166
Extensionsbewegungen verbessern	167
Flexionsbewegungen verbessern	170
Im Schulter- und Nackenbereich beweglicher werden	171
Hüftbeweglichkeit verbessern	174
Hüftbeweglichkeit verbessern	175
Beweglichkeit in Sprunggelenk und Fuß verbessern	176

Anhang

Über die Autoren	178
Verwendetes Material	179
Verwendete Apps	180
Weiterführende Literatur	181
Übersicht der Übungen	186