

INHALT

- Danksagung..... 7
- Vorwort 8
- Zu den Autorinnen 9
- 1 Einführung..... 12
 - 1.1 Kraft aus der Mitte..... 13
 - 1.2 Schutz- und Stützfunktion 14
 - 1.3 Figurformer..... 14
 - 1.4 Organe..... 15
 - 1.5 Der psychosomatische Anteil einer Bewegung 15
- 2 Die Körpermitte in Theorie und Praxis..... 20
 - 2.1 Tiefenmuskulatur.....27
 - 2.1.1 Körpergefühl/Wahrnehmung35
 - 2.1.2 Stabilitätstraining 51
 - 2.1.2.1 Rotationstraining64
 - 2.2 Oberflächenmuskulatur/Mobilisatoren.....67
 - 2.2.1 Trainingsprinzipien.....68
 - 2.2.2 Warm-up/Mobilisation.....70
 - 2.2.3 Entspannungsübungen79
 - 2.3 Faszien90
 - 2.3.1 Was sind Faszien und was bedeuten sie für die Körpermitte?90
 - 2.3.2 Allgemeine Hinweise für die Faszienfitness93
 - 2.3.3 Übungen.....94
- 3 Die aufrechte Haltung in Theorie und Praxis 124
 - 3.1 Fuß bis Kopf 125
 - 3.1.1 Füße.....125
 - 3.1.2 Beckenstellung 128
 - 3.1.3 Kopfhaltung 128

4	Stundenbilder	130
4.1	Intelligentes Bauchtraining	131
4.2	Rückentraining	145
4.3	Training der Körpermitte mit dem TOPANGA®	159
4.4	Training der Körpermitte mit dem kleinen Ball.....	175
4.5	Training der Körpermitte mit dem großen Ball	192
	Schlusswort	207
	Literatur	208
	Bildnachweis	211