

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Ihr persönliches Gymnastikprogramm	9
– Was ist Ihnen persönlich wichtig?	9
– Wie üben Sie richtig?	11
– Was ist Kondition?	13
– Belastung und Pause – der Schlüssel zum Erfolg	15
2 Bewegungsgefühl, Koordination und muskuläre Spannungsregulierung	18
– Was bedeutet Koordination? Wie wichtig ist Koordinations-training?	18
– Wie können Sie Ihr Körper- und Bewegungsgefühl verbessern?	19
– Was bedeutet muskuläre Spannungsregulierung?	22
– Übungen zur muskulären Spannungsregulierung und zur Verbesserung der „inneren Aufmerksamkeit“	24
3 Gelenkbeweglichkeit und Muskelelastizität	26
– Weshalb ist Beweglichkeit wichtig?	26
– Wann ist Beweglichkeitstraining sinnvoll?	26
– Wie reagiert Ihr Körper auf Beweglichkeitstraining?	29
BEWEGLICHKEIT	31
Check-up Beweglichkeit – Konsequenzen	39
– Schlechte Beweglichkeit	39
– Normale Beweglichkeit	40
– Gute Beweglichkeit	42
BEWEGLICHKEIT	43
4 Muskelkraft und Gelenkstabilität	58
– Was bedeutet Kraft?	
Wie wichtig ist Kraft im Alltag?	58
– In welchem Zustand befindet sich Ihre Muskulatur?	61
– Wie reagiert Ihr Körper auf Kräftigungsübungen?	63
KRAFT	67

Check-up Kraft – Konsequenzen	73
– So trainieren Sie richtig	73
– So trainieren Sie Ihre Muskulatur richtig	76
KRÄFT UNGEN	77
5 Übungsprogramme – 8 Vorschläge für Ihren Gesundheitsalltag	92
– Zwischendurch-Programm für den Arbeitsplatz	94
– Feierabend-Programm für Gestreßte	95
– Manager-Programm für Geschäftsreisen	96
– Autofahrer-Programm für den Rastplatz	97
– Senioren-Schonprogramm	98
– Intensiv-Programm: Entspannung – Dehnung – Mobilisation	99
– Intensiv-Programm: Entspannung – Kräftigung – Stabilisation	101
– Wochenend-Programm	102
6 Ausdauer	104
– Was ist Ausdauer?	104
– Die beiden Grundformen der Ausdauer	104
– Was bewirkt Ausdauertraining?	105
AUSDAUER	108
TRAINING	113
– Wann ist Ausdauertraining problematisch?	113
– Wie ist Ihr aktueller Leistungsstand?	114
– Grundregeln des Ausdauertrainings	115
AUSDAUER TRAINING	116