

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

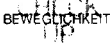
– Übungen zur muskulären Spannungsregulierung und zur Verbesserung der „inneren Aufmerksamkeit“ 24

3 Gelenkbeweglichkeit und Muskelelastizität 26

– Weshalb ist Beweglichkeit wichtig? 26

– Wann ist Beweglichkeitstraining sinnvoll? 26

– Wie reagiert Ihr Körper auf Beweglichkeitstraining? 29

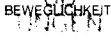
 BEWEGLICHKEIT 31

Check-up Beweglichkeit – Konsequenzen 39

– Schlechte Beweglichkeit 39

– Normale Beweglichkeit 40

– Gute Beweglichkeit 42

 BEWEGLICHKEIT 43


4 Muskelkraft und Gelenkstabilität 58

– Was bedeutet Kraft? 58

– 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
ÜBUNGEN	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
--------------------	-----

TEAM AUSDAUER KIN	113
-----------------------------------	-----

– Wann ist Ausdauertraining problematisch?	113
– Wie ist Ihr aktueller Leistungsstand?	114
– Grundregeln des Ausdauertrainings	115

TEAM AUSDAUER KIN	116
-----------------------------------	-----