

Inhalt

Sinnvolle Bewegung: Alternativlos in jedem Alter	4
Kapitel 1: Gesunde Bewegung – was heißt das!.....	6
Mit dem Alter kommen die Probleme automatisch – oder doch nicht?.....	8
Bewegung ja, aber wie?	12
Kapitel 2: Fit und schmerzfrei für die Generation 50+	18
Fit und gesund bis ins hohe Alter	20
Selbst-Checks: Wie fit sind Sie?	21
Checkpoint Beweglichkeit	23
Checkpoint Kraft	28
Checkpoint Koordination	34
Checkpoint Ausdauer	38
Was sollten Sie in welchem Alter trainieren?	40
Kapitel 3: Die effektivsten Übungsprogramme für eine gesunde und schmerzfreie Bewegung	42
Stabile Füße und bewegliche Sprunggelenke	44
Das Fundament des Körpers	45
Übungen für die Füße	47
Knie und Hüften – starke Partner	53
Gelenke, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen	54
Die Knie beweglich halten und kräftigen	56
Übungen für die Knie	58
Mobile und bewegliche Hüften	65
Übungen für die Hüften	66
Übungen mit neuem Hüft- oder Kniegelenk	73

Stabiler und schmerzfreier unterer Rücken 76

Funktionelle Rückenschmerzen	77
Übungen für den unteren Rücken	79
Übungen für die Core Stability	86
Bandscheibenprobleme, ade	91
Übungen für die Bandscheiben	93

Mobiler oberer Rücken und Schultern sowie Nacken ohne Schmerzen 96

Funktionelle Einheit	97
Übungen für den oberen Rücken	100
Übungen für ein optimales Zusammenspiel zwischen Rücken und Atmung	104
Beweglichkeit und Kraft in Armen und Schultern	108
Übungen für Arme und Schultern	109
Beweglicher und schmerzfreier Nacken	117
Übungen für den Nacken	119

Schmerzfreie Arme, Hände und Finger 122

Arme, Hände, Finger – immer mehr von Beschwerden betroffen	123
Übungen für Arme, Hände und Finger	125

Quick Body Fix 132

Das 15-Minuten-Programm für den ganzen Körper	133
---	-----

Kraft und Balance 139

Übungen für einen gesunden und kräftigen Bewegungsapparat	140
---	-----

So üben Sie mit Ü50, Ü60 und Ü70 144

Ein neues Bewusstsein	145
Die besten Übungen Ü50	146
Die besten Übungen Ü60	150
Die besten Übungen Ü70	153
Ausblick	157
Register	158
Impressum	160