

# TRAINING IM WANDEL

## *6 Aufbruch zu einem neuen Körpergefühl*

- 6 Der Nutzen zählt
- 7 Das Training der Zukunft
- 8 Anforderungen des Alltags

## *10 Gezielt bewegen statt kopflos trainieren*

- 10 Das Gefühl beim »neuen Stretching«
- 12 Physiotherapeutische Quellen
- 14 Denken in Ketten
- 15 Die Wahrheit über Rückenschmerzen
- 17 Neuartiges Training
- 18 Die Elemente des »neuen Stretching«

## *20 Grundregeln Ihres Trainings*

- 20 Ein komplexes Angebot
- 21 Üben mit Buch und DVD
- 22 Wichtige Trainingsempfehlungen

# BASICS DES TRAININGS

## *26 Trainingsprinzipien verinnerlichen*

- 26 Muskelketten trainieren
- 27 Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation
- 28 Neurophysiologische Dehnung
- 28 Segmentale Stabilität und richtige Bauchspannung

## *30 Individuell trainieren*

- 30 Was ist Ihr Ziel?
- 30 Was bringen Sie mit?
- 31 Test 1: Beine und Hüfte
- 32 Test 2: Schulterbereich
- 34 Test 3: Core-Muskulatur

- 35 Sich selbst kontrollieren
- 36 Übungen passend kombinieren

### *37 Warm-up und Basisprogramm*

- 37 Aufwärmen
- 38 Brustkorb mobilisieren
- 39 Öffnung Brust und Bauchraum
- 40 Becken entknoten
- 41 Schulterblick
- 42 Längsdehnung der Wirbelsäule
- 43 Rotation der Wirbelsäule

## **DAS TRAINING BEI SPEZIELLEN BESCHWERDEN**

### *46 Das »neue Stretching« für die Lendenwirbelsäule*

- 46 Wirbelsäule dynamisieren
- 47 Liegendes T
- 48 Brett
- 49 Brücke
- 50 Vierfüßlerstand
- 51 Flexible Beinrückseite
- 52 Ent-Lastung
- 53 Beinrückseite massieren

### *54 Das »neue Stretching« für Schultern und Nacken*

- 54 Schlängeln
- 55 Bodenwischer
- 56 Brustkorb öffnen
- 57 Schulter-ABC
- 58 Panzerknacker
- 59 Abflussreiniger

### *60 Das »neue Stretching« für Hüften und Leisten*

- 60 Hürdensitz
- 61 Hüftrotation
- 62 Bergsteiger
- 63 Halber Kniestand
- 64 Beinheben
- 65 Seitliches Brett
- 66 Hüftschaukel
- 67 Sesam öffne dich
- 68 Flaschenöffner

### *69 Das »neue Stretching« für die Knie*

- 69 Breite Kniebeuge
- 70 Ausfallschritt
- 71 Hüftbrücke
- 72 Beinrückseite lösen
- 73 Elastische Vorderseite
- 74 Dehnbare Außenseite
- 75 Goldwaage

### *Zum Nachschlagen*

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register