

Inhalt

4	Die Grundlagen des Balance- trainings
6	Was ist Balance?
6	Teamwork von Nervensystem, Gehirn und Bewegungsapparat
7	Wie Faszien für Stabilität, Wahrnehmung und Bewegungskontrolle sorgen
8	Worauf ein gut trainierter Gleichgewichtssinn Einfluss hat
10	Warum jeder von Balancetraining profitiert
10	Wie Balance trainiert werden kann
14	Wie die Workouts aufgebaut sind
15	Rund um die Trainingsgestaltung
18	Die Workouts
120	Die Übungen
122	Bodyweight-Übungen
127	Übungen mit dem Gymnastikball
130	Koordination und sanfte Kraft
133	Sprungkraftübungen
135	Übungen auf dem Balance Pad
136	Übungen mit dem Bosu-Ball
139	Übungen auf dem Balance Board
142	Übungen aus dem Yoga und Pilates
144	Übungsregister