

Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BEWEGLICH IN JEDEM ALTER**
- 10 **Bauen Sie auf statt ab**
- 11 Einfach jung bleiben, das ist machbar
- 13 Extra: Telomere – Schutzkappen Ihrer Zellen
- 14 Gewohnheiten bestimmen maßgeblich über Ihre (Un-)Beweglichkeit
- 16 Extra: Typische Schwachstellen nachhaltig stärken
- 18 **Die neue Dimension der Beweglichkeit**
- 19 Mobility-Training ist das neue Joggen
- 21 Extra: Die vier Säulen echter Fitness
- 22 Noch mehr Motivation?
Die Studienlage
- 23 Bewegungsabläufe und Funktionsketten
- 24 Extra: Faszien – Schlüssel zur »Bewegungsintelligenz«
- 27 Extra: Mobility-Training – so neuartig wie effizient
- 28 **So bleiben Sie geschmeidig**
- 29 Planvoll, zielorientiert, erfolgreich
- 30 Wie ist das Training aufgebaut?
- 32 Alles eine Frage der Motivation
- 34 Es ist nie zu spät, anzufangen
- 36 Extra: So trainieren Sie richtig

Praxis

39 ENDLICH RUNDUM FLEXIBEL

- 40** Maximale Beweglichkeit erlangen
- 41** Sie trainieren für sich und mit sich
- 42** Warm-up: Wärmstens empfohlen
- 48** Schultern, Arme und Hände
- 68** Brust und Rücken, Bauch und Taille
- 84** Hüfte, Beine und Füße
- 106** Kombinationen von Kopf bis Fuß
- 128** Workouts und Übungsprogramme
- 129** Der optimale Einstieg
- 130** Die perfekte Morgenroutine

- 131** Energie tanken
- 132** Die Halswirbelsäule entlasten
- 133** Bewegliche Schultern und eine aufrechte Haltung
- 134** (Rücken-)Schmerz, lass nach!
- 135** Bewegliche und schmerzfreie Hüften
- 136** Übungen für das Büro
- 137** Mobilität für Späteinsteiger
- 138** Das Jeden-Tag-Programm für gut Mobilisierte

Service

- 139** Bücher, die weiterhelfen
- 140** Sachregister
- 141** Übungsregister
- 142** Impressum