

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 »Bewegungssintelligenz«
- 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**