

Inhalt

Seite 6 – Autoren

Seite 7 – Vorwort der Herausgeberin

Seite 9 – Sportler mit sitzender Tätigkeit: Der menschliche Körper ist nicht dafür geschaffen, den ganzen Tag zu sitzen. Zu wenig Bewegung kann schlimme Folgen haben
Sean Fyfe

Seite 15 – Pilates: Pilates ist das optimale Training für die Core-Muskulatur. Wir sagen Ihnen, warum das so ist und woran Sie erkennen, ob Ihr Lehrer gut ist
Ulrik Larsen

Seite 25 – Fitnessbälle: Fitnessbälle machen Spaß und sind „in“. Aber sind sie auch effektiv? Wir haben interessante Forschungsergebnisse für Sie
Raphael Brandon

Seite 37 – Muskelschlingen: Warum einfache Drehbewegungen, korrekt ausgeführt, die Core-Muskelkraft enorm steigern können
Chris Mallac

Seite 45 – Straffe Gesäßmuskeln: Schwache Gesäßmuskeln, schwache Leistung. Wie Laufsportler durch eine Kräftigung der Gesäßmuskeln ihre Leistung steigern können
Sean Fyfe

Seite 53 – Schulterprobleme: Eine Fallstudie: Wir zeigen Ihnen, wie wichtig eine gute Stabilität und rigorose Maßnahmen des Sporttherapeuten sind
Ulrik Larsen

Seite 65 – Core-Trainingsprogramme: Diese gängige Trainingsmethode ist ein bahnbrechend neuer Ansatz zur Verbesserung der Stabilität – mit sensationellen Ergebnissen
Raphael Brandon

Seite 71 Programm 1: Statische Bodenübungen

Seite 74 Programm 2: Dynamische Bodenübungen

Seite 78 Programm 3: Statische Übungen mit dem Gymnastikball

Seite 83 Programm 4: Dynamische Übungen mit dem Gymnastikball

Seite 87 Programm 5: Seilzugübungen im Knien

Seite 91 Programm 6: Seilzugübungen im Stehen

Seite 94 Programm 7: Medizinballübungen auf dem Boden

Seite 99 Programm 8: Medizinballübungen im Stehen

Seite 102 Programm 9: Widerstandsübungen

Seite 105 Programm 10: Übungen an der Stange

SEITE 5