

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Einleitung – Was ist Core-Training? | 6 |
| 2. | Was macht den Rumpf stabil? | 8 |
| 3. | Die Bausteine für einen kräftigen und stabilen Rumpf | 13 |
| 3.1 | Aufgaben des inneren Systems | 13 |
| 3.2 | Aufgaben des äußeren Systems | 14 |
| 3.3 | Optimale Verspannung der Muskelbinden | 15 |
| 3.4 | Gute allgemeine Koordination | 15 |
| 3.5 | Gut ausgebildete allgemeine Kraftleistungsfähigkeit | 15 |
| 3.6 | Ausreichende Beweglichkeit | 16 |
| 4. | Das Core-Training-Stufenmodell | 17 |
| 5. | Übungshinweise und Tipps | 19 |
| 6. | Der Übungspool | 21 |
| 6.1 | Aufwärmen | 21 |
| 6.2 | Mobilisieren | 23 |
| 6.3 | Spannungsaufbau und Körperwahrnehmung (Muscle-Activation) | 27 |
| 6.4 | Vorbereitende Stabilisation (Core-Stabilization) | 29 |
| 6.5 | Rumpfkoordination | 34 |
| 6.6 | Rumpfkräftigung | 37 |
| A) | Kräften der Rückenstreckmuskulatur | 37 |
| B) | Kräften der Rumpf- und Beckenmuskulatur | 43 |
| C) | Isometrische Ganzkörperspannungen | 51 |
| 6.7 | Entspannungsübungen | 54 |
| 7. | Nützliche Tipps für den Alltag | 55 |
| 8. | Die neun Heimtrainingsprogramme | 55 |
| | Wenig trainierte Personen | 56 |
| | Mäßig trainierte Personen | 62 |
| | Trainierte Personen | 68 |
| | Begriffserklärung | 75 |
| | Quellenachweis | 76 |
| | Abbildungsnachweis | 76 |
| | Sachwortverzeichnis | 77 |