

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 Rumpfkraftigung	37
A) Kräftigen der Rückenstreckmuskulatur	37
B) Kräftigen 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
Quellennachweis	76
Abbildungsnachweis	76
Sachwortverzeichnis	77