

Inhalt

Vorwort	6
Theorie	8
Erfolg durch Core-Training	10
Anatomie der Core-Muskulatur	16
Core-Training für eine aufrechte Haltung	20
Das Becken: auf die Haltung kommt es an	23
Du bist, was du isst!	26
Atmung – Elixier des Lebens	28
Stabiles Core – Unterstützung im Alltag	30
Tipps für dein perfektes Core-Training	32
Regeneration für ein besseres Ergebnis	36
Geeignete Hilfsmittel für deine starke Mitte	38
Praxis	40
Praxis – die Übungen	42
Warm-up	43
1. Warm-up: Mobilisation und Beweglichkeit	44
2. Warm-up: Herz-Kreislauf-Aufwärmung	50
Basic Core – für eine »starke Mitte«	56
Funktionelles Core	72
Stability Core	88
Mobility Core – Beweglichkeit, Dehnung, Mobilisation	108
Faszien Core	124
Core-Workouts	136
Core für eine stabile, kraftvolle Basis	138
Core für eine starke, aufrechte Haltung – Front & Back	140
Core für ein bewegliches und elastisches Leben	142
Core für ein perfektes Sixpack – Bauch pur	144
Core Relaxation – Regeneration & Balance	146
Core-Training für den Alltag	148
Core Sports – Ausgleichstraining als Ergänzung für Sportler	150
Core Quickies – Wecke und erhalte deine Manneskraft	153
Register	156
Vita, Danksagung	158
Sponsoren	159
Impressum	160