

Inhalt

Vorwort 9

1. Einleitung 11

2. Leben ist Bewegung 15

3. Anatomie und Physiologie 21

Die Wirbelsäule 21

Der Fuß 28

Das Herz-Kreislauf-System 30

4. Rückenschule 35

Praktische Anleitung zur Rückenschule 36

Mobilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule 42

Haltungs- und Verhaltensmuster 46

5. Das menschliche Muskelsystem 49

Die Skelettmuskulatur 51

Die Arbeitsweise der Muskulatur 55

Die wichtigsten Kraftarten 58

Formen der motorischen Beanspruchung 60

6. Kräftigungstraining 65

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht 68

Übungen mit Kurzhanteln und Gummibändern 77

7. Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining 85

Aktives und passives Dehnen 89

Dehnübungen im Stehen und am Boden 91

Elastizität und Flexibilität 100

Bewegungsrituale und das Sonnengebet 103

8. Ausdauertraining und Stoffwechsel 119

Der menschliche Stoffwechsel 121

Allgemeines aerobes Ausdauertraining 124

6 INHALT

Trainingssteuerung: Die Herzfrequenz	130
Der Unterschied zwischen Fettstoffwechseltraining und maximaler Fettverbrennung	132
Das Immunsystem bei körperlichem Training	135
9. Laufen	139
Laufen: Stil und Technik	140
Das Lauf-Abc	146
Nordic Walking	158
Material	162
Nordic-Walking-Stöcke	164
10. Ernährung	167
Die Geschichte der Nahrungsaufnahme	167
Gesunde Ernährung	169
Nahrungsergänzungsmittel	173
Zucker – die letzte Versuchung	177
Der Säure-Basen-Haushalt	180
Trinken	182
Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme	186
11. Stressmanagement	189
12. Entspannung	195
Schlusswort	203
Bildnachweis	205