

INHALT

Danksagung	9
1 Einleitung	10
2 Evolution des Menschen	12
2.1 Kinder als Vorbilder	13
2.2 Das knallharte Geschäft der Gesundheitsindustrie	14
2.2.1 Der Mythos „Arthrose“	14
2.2.2 Deutschland ist OP-Spitzenreiter	15
2.2.3 Die Herausforderung mit der Bewegungstherapie – oder Schluss mit tausenden ineffektiven und langweiligen Übungen!	17
2.2.4 Sich „einfach“ nur zu bewegen, ist nicht das Gleiche wie natürliches Bewegen	18
2.2.5 Dies solltest du beim Training möglichst vermeiden!	19
2.2.6 Dies solltest du beim Training unbedingt beachten!	21
2.3 (R)evolutionäres Bewegungstraining	21
2.3.1 Deine Schatzkiste	22
2.3.2 Heilende Bewegungen	23
2.3.3 10 evolutionäre Bewegungen	23
2.3.4 Spezielle Mobilisations- und Korrekturübungen	25
3 Bewegungen der Wirbelsäule – das Wunderwerk der Evolution	26
3.1 Bewegungen der Wirbelsäule	28
3.1.1 Evolutionäre Entwicklung der Streckung (Extension) unserer Wirbelsäule	29
3.1.2 Evolutionäre Entwicklung der Rotation unserer Wirbelsäule	30
3.1.3 Evolutionäre Entwicklung der Vorbeuge (Flexion) und der Seitbeuge (laterale Flexion) unserer Wirbelsäule	31
3.1.4 Eine einfache Einteilung der Bewegungen der Wirbelsäule in Bezug auf einzelne Abschnitte	32
3.2 Bewegungen der Wirbelsäule	32
3.2.1 Mobilisation der Wirbelsäule in der Streckung	33
3.2.2 Mobilisation der Wirbelsäule in der Rotation	39
3.2.3 Mobilisation der Wirbelsäule in der Seitbeugung	42
3.2.4 Mobilisation der Wirbelsäule in der Beugung	45

3.3	Dynamische Kräftigung der Rumpfmuskulatur	49
3.3.1	Rumpf	49
3.3.2	Rumpftraining	50
3.3.3	Ventrale Rumpfstabilisatoren	55
3.3.4	Beinheben im Hängen	57
3.3.5	Bauchrad	64
4	Bewegungen der unteren Extremitäten	70
4.1	Das Heben von Lasten	71
4.2	Dorsale Stabilisation des Rumpfs (Teil I)	75
4.3	Dorsale Stabilisation des Rumpfs (Teil II)	78
4.4	Schwungbewegungen	87
4.5	Ausfallschritt	94
4.6	Die natürliche Hocke	104
4.7	Tiefe Kniebeuge	114
4.8	Kastensteigen	124
5	Bewegungen der oberen Extremitäten	134
5.1	Vertikale Zugbewegungen	137
5.2	Urbewegungen: Hängen und Schwingen	144
5.3	Klimmzug	152
5.4	Rudern an den Ringen	159
5.5	Das Über-Kopf-Heben	162
5.6	Das Über-Kopf-Drücken	167
5.7	Stütz	172
5.8	Liegestütz	178
6	Das Geheimnis einer natürlichen Haltung	186
7	Grundprinzipien im Training	192
7.1	Entspanne dich	194
7.1.1	Das Prinzip der Leichtigkeit	195
7.1.2	Das oft unnötige Bauchanspannen	196
7.2	Fokussiere dich: Werde „eins“ mit deinem Körper	196
7.2.1	Achtsames Üben	197
7.2.2	Benutze deine Vorstellungskraft: Bewegung mit Bewusstsein	197
7.2.3	„Im Fluss sein“	199
7.3	Atme natürlich durch die Nase	199
7.3.1	Nasenatmung	200
7.3.2	Luftdiät	201
7.3.3	Dem Atem folgen	202

7.3.4	Atemrhythmus im evolutionären Bewegungstraining	203
7.3.5	Synchronatmung	203
7.3.6	Poweratmung	204
7.4	Folge deinem Rhythmus	205
7.4.1	Die Dosis macht das Gift – oder muss das Training immer so intensiv sein?	205
7.4.2	Der mittlere Weg	206
7.4.3	Die Geschichte vom Hasen und der Schildkröte	207
7.4.4	Intuitives Training	208
7.4.5	Folge deinem Gefühl	209
7.5	Trainiere draußen	210
7.5.1	Die Erkenntnis kommt	211
7.6	Entdecke die Urkraft in dir – oder du kannst stärker sein, als du denkst!	211
7.6.1	Die Kraft des Kindes	213
7.6.2	Kraftvolles Leben	214
7.6.3	Mehr Kraft	216
7.6.4	Steigerung der Schnelligkeits- und Agilitätsfähigkeit	217
7.6.5	Verbesserter Stoffwechsel	218
7.6.6	Verbesserung von Rückenbeschwerden und Rehabilitation	219
7.6.7	Positiver Einfluss auf Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien	220
7.6.8	Verbesserung der Haltung	221
8	Trainingsplan deines Lebens	222
8.1	Mobilitätsprogramme	222
8.1.1	Spezielles Mobilitätsprogramm	224
8.2	Trainingsprogramme	232
8.2.1	„Schritt-für-Schritt“-Konzept	233
8.2.2	Level I – Erlernen evolutionärer Bewegungen	235
8.2.3	Level II – Festigen evolutionärer Bewegungen	238
8.2.4	Level III – Intensivieren evolutionärer Bewegungen	242
9	Sei ein Held	244
Anhang		250
1	Über den Autor	250
2	CrossAthletik	253
3	Literaturverzeichnis	254
4	Bildnachweis	258