

Vorwort	8
---------------	---

BeBalanced! – das Konzept

Balance als Gesundheitstraining

Was bedeutet Gleichgewicht für einen Menschen?	12
Gleichgewicht und Gesundheit	12
Gleichgewichtstraining für alle Altersstufen	14
Sensomotorisches Training	15
Aufbau des sensomotorischen Systems ..	16
Gleichgewicht im Sport	18

AIREX® Balance-Produkte	22
Geprüft und empfohlen – AIREX® Produkte mit AGR-Gütesiegel	24
Zielgruppen	26

Methodik – das »Wie« des Trainings

Barfußtraining	32
Körperhaltung	32
Gelenkstabilisierung	33
Trainings- und Belastungsmerkmale für sensomotorisches Training	35

Die besten Übungen mit dem Balance-pad

Basics – der Einstieg	40
Arm-Positionen	56
Cardio – der Fatburner	58
Back – für einen starken Rücken	62
Stability – für einen starken Rumpf	88
Functional – das intelligente Training ...	108
Professional – für sportliche Höchstleistungen	128

Balance-Test – testen Sie Ihr Gleichgewicht!

Balance-Test – machen Sie Ihren Erfolg messbar	142
--	-----

Anhang

Trainingsplan als Kopiervorlage	144
Der Autor	147
Links	148
Impressum	151