

Vorwort 8

**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

**BeBalanced! –
das Konzept**

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