

# INHALT

Danksagung .....	7
Vorwort der Autorin .....	8
Die Halbrolle – ein tolles Tool .....	10
Vorwort Dr. med. Thomas E. Laser .....	11
<b>1 Einführung .....</b>	<b>12</b>
1.1 Technische Spezifikationen .....	14
1.2 Warum ist ein Training mit der Halbrolle® besonders effektiv? .....	14
1.3 Reaktives, neuromuskuläres Training mit der Halbrolle® .....	15
1.4 Die Propriozeption ist eine wichtige koordinative Fähigkeit .....	15
1.5 „Instabil“ trainieren für mehr Balance im Sport und im täglichen Leben .....	16
1.6 Das ganzheitliche Training mit der Halbrolle® .....	17
1.7 Allgemeine Grundsätze .....	18
1.8 Didaktische Tipps .....	20
1.9 Die Ausgangspositionen .....	23
<b>2 Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen .....</b>	<b>26</b>
2.1 Übungen im Stehen .....	27
2.2 Übungen im Sitzen auf der Halbrolle® .....	34
2.3 Übungen in der Rückenlage .....	38
2.4 Übungen in der Rückenlage mit den Füßen oder mit dem Kreuzbein auf der Halbrolle® .....	53
2.5 Übungen in der Bauchlage .....	58
2.6 Übungen kniend auf der Halbrolle® .....	66
2.7 Übungen im Stützen .....	70
<b>3 Dehnen und beweglich sein .....</b>	<b>80</b>
3.1 Das Dehnprogramm .....	82
<b>4 Workouts (für verschiedene Sportarten und den Büroalltag) .....</b>	<b>106</b>
4.1 Joggen: Fit zum Laufen .....	110
4.2 Fußball: Fit auf dem Fußballplatz .....	112
4.3 Schwimmen: Fit im Wasser .....	114
4.4 Radfahren: Fit auf der Radtour .....	116
4.5 Tennis: Fit im Match .....	118
4.6 Golfen: Fit auf der Golfrunde .....	120
4.7 Skifahren: Fit auf der Skipiste .....	122

4.8	Skilanglauf: Fit in der Loipe.....	124
4.9	Kiten/Surfen: Fit auf dem Wasser.....	126
4.10	Wandern: Fit in den Bergen.....	128
4.11	Fit für den Garten: Gartenarbeit leicht gemacht .....	130
4.12	Fit im Büro am Vormittag .....	132
4.13	Fit im Büro am Nachmittag .....	134
4.14	Fitter Nacken: Fit im Nacken-Schulter-Bereich .....	136
<b>Anhang</b>	.....	<b>138</b>
1	Nachwort .....	139
2	Literaturverzeichnis .....	140
3	Bildnachweis .....	141