

INHALT

Danksagung	7
Vorwort der Autorin	8
Die Halbrolle – ein tolles Tool	10
Vorwort Dr. med. Thomas E. Laser	11
1 Einführung	12
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
2 Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen	26
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
3 Dehnen und beweglich sein	80
3.1 Das Dehnprogramm	82
4 Workouts (für verschiedene Sportarten und den Büroalltag)	106
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
Anhang		138
1	Nachwort	139
2	Literaturverzeichnis	140
3	Bildnachweis	141