

# INHALT

<b>VORWORT</b>	10
<b>ZIELE UND SPRACHFORM</b>	11
<b>HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE UND ZUSATZINFORMATIONEN</b>	14
<b>UMGANG MIT DEM HANDBUCH</b>	15
<b>FRAGEN AN DEINE GESELLSCHAFT</b>	18
<b>1 GESUNDHEIT UND FITNESS SIND RESULTAT, NICHT VORAUSSETZUNG</b>	22
<b>1.1 DER MENSCHLICHE KÖRPER – 100 JAHRE ALT, VITAL, NEUGIERIG, DISZIPLINIERT, BESCHWERDEFREI UND LEISTUNGSFÄHIG. HYPOTHESE: „WIR BEHAUPTEN, DASS ES MÖGLICH IST.“</b>	24
1.1.1 Das Gesundheitsmodell	25
<b>1.2 WEDER FIT NOCH GESUND: TRENDS UND ENTWICKLUNGEN</b>	35
<b>1.3 WAS MUSS SICH ÄNDERN?</b>	44
1.3.1 Der Umgang mit den eigenen Ressourcen	47
1.3.2 Eine Frage der Erziehung	54
1.3.3 Zu späte Prävention nennen wir Rehabilitation	63
1.3.4 Bewegungsstandard statt Standardbewegung	69
1.3.5 Welche Fragen müssen wir uns stellen?	78
<b>2 BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS?</b>	92
<b>2.1 BEWEGUNGSKOMPETENZ, DER MASSSTAB FÜR „WIE GUT UND WIE LANGE . . .“</b>	94
2.1.1 Das Bewegungskompetenzprofil im Überblick	94
2.1.1.1 Die äußere Ringstruktur	97
2.1.1.2 Die strukturelle Matrix	99

2.1.1.3	Die funktionelle Matrix .....	108
2.1.1.4	Die Atmung .....	109
<b>2.2</b>	<b>DER BEWEGUNGSAPPARAT IM FOKUS .....</b>	<b>110</b>
2.2.1	Anatomische und biomechanische Grundlagen im Überblick .....	110
2.2.1.1	Richtungen am Körper .....	112
2.2.1.2	Gelenkbewegungen und Bewegungsamplituden .....	116
2.2.2	Schützen. Korrigieren. Entwickeln. – Es liegt in deinen Händen .....	132
2.2.2.1	Trainingsparameter und Belastungsreize ... .....	147
<b>3</b>	<b>BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS! .....</b>	<b>166</b>
<b>3.1</b>	<b>DER WEG ZUM GET UP .....</b>	<b>168</b>
3.1.1	Der Get Up: Sechs essenzielle Bewegungsmuster .....	172
3.1.2	Das Bewegungsintegrationsmodell .....	176
3.1.3	Bewegungskompetenz: Ermittle deinen IST-Zustand .....	182
3.1.3.1	Testprozedere .....	184
–	Testvoraussetzungen .....	184
–	Testdurchführung .....	185
–	Testbewertung .....	188
–	Interpretation .....	189
3.1.3.2	Das Sechs-Phasen-Screening .....	192
–	Testphase 1: Liegen .....	192
–	Testphase 2: Halbstütze .....	204
–	Testphase 3: Vollstütze .....	216
–	Testphase 4: Transfer .....	230
–	Testphase 5: Einbeinkniestand .....	240
–	Testphase 6: Stand .....	250
3.1.4	Korrektur: Erreiche deinen SOLL-Zustand .....	262
3.1.4.1	Trainingsprozedere: Korrektur .....	265
–	Sicherheitstests .....	266
–	Korrekturstrategien: A-G .....	270

3.1.4.2	Trainingsprinzipien und Trainingsparameter .....	280
–	Grundprinzipien zur Trainingsdurchführung .....	280
–	Trainingsparameter .....	282
–	Training bei Dysbalancen und Asymmetrien .....	290
–	Häufig gestellte Fragen .....	294
3.1.4.3	Korrekturübungen der sechs Phasen .....	296
–	Sicherheitstests .....	297
–	Korrekturphase 1 .....	318
–	Korrekturphase 2 .....	330
–	Korrekturphase 3 .....	342
–	Korrekturphase 4 .....	354
–	Korrekturphase 5 .....	366
–	Korrekturphase 6 .....	378
3.1.4.4	Soll-Ist-Vergleich: Nachtest .....	390
<b>3.2</b>	<b>DER GET UP MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT .....</b>	<b>394</b>
3.2.1	Die Anatomie des Get Ups .....	394
3.2.1.1	Trainingsprozedere und Trainingsaufbau .....	405
–	Trainingsparameter .....	409
–	Training bei Dysbalancen und Asymmetrien .....	410
–	Häufig gestellte Fragen .....	412
3.2.1.2	Das Get-Up-Training .....	414
–	Trainingsphase 1: Rückenlage zu Bruststemme .....	414
–	Trainingsphase 2: Halbstütz zu Vollstütz .....	418
–	Trainingsphase 3: Hohe Drei-Punkt-Brücke .....	422
–	Trainingsphase 4: Zwei-Punkt-Stütz zu Drei-Punkt-Stütz .....	428
–	Trainingsphase 5: Aktive Aufrichtung in den Einbeinkniestand .....	432
–	Trainingsphase 6: Stand .....	436
<b>3.3</b>	<b>EIN LEBEN OHNE GET UP IST MÖGLICH, ABER . . .</b>	<b>441</b>
3.3.1	Rückblick auf die Hypothese .....	442
3.3.2	Vorausschau auf Band 2 .....	445
3.3.3	Fragen an deine Gesundheit: Der Vorher-nachher-Vergleich .....	445

<b>ANHANG</b>	<b>448</b>
1 LITERATURVERZEICHNIS UND QUELLENANGABEN	448
2 SACHWORTVERZEICHNIS	467
3 ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	468
4 TESTVERZEICHNIS	468
5 ÜBUNGSVERZEICHNIS	469
6 BILDNACHWEIS	469
7 DIE AUTOREN	470