

INHALT

| | |
|---|-----------|
| VORWORT | 10 |
| ZIELE UND SPRACHFORM | 11 |
| HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE UND ZUSATZINFORMATIONEN | 14 |
| UMGANG MIT DEM HANDBUCH | 15 |
| FRAGEN AN DEINE GESUNDHEIT | 18 |
| 1 GESUNDHEIT UND FITNESS SIND RESULTAT, NICHT VORAUSSETZUNG | 22 |
| 1.1 DER MENSCHLICHE KÖRPER – 100 JAHRE ALT, VITAL, NEUGIERIG, DISZIPLINIERT, BESCHWERDEFREI UND LEISTUNGSFÄHIG. HYPOTHESE: „WIR BEHAUPTEN, DASS ES MÖGLICH IST.“ | 24 |
| 1.1.1 Das Gesundheitsmodell | 25 |
| 1.2 WEDER FIT NOCH GESUND: TRENDS UND ENTWICKLUNGEN | 35 |
| 1.3 WAS MUSS SICH ÄNDERN? | 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 |
| 2 BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS? | 92 |
| 2.1 BEWEGUNGSKOMPETENZ, DER MASSSTAB FÜR „WIE GUT UND WIE LANGE . . .“ | 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 |
| 2.2 | DER BEWEGUNGSAPPARAT IM FOKUS | 110 |
| 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 |
| 3 | BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS! | 166 |
| 3.1 | DER WEG ZUM GET UP | 168 |
| 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: Halbstütz | 204 |
| | – Testphase 3: Vollstütz | 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 |
| 3.2 | DER GET UP MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT | 394 |
| 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 |
| 3.3 | EIN LEBEN OHNE GET UP IST MÖGLICH, ABER | 441 |
| 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 |

ANHANG 448

1 LITERATURVERZEICHNIS UND QUELLENANGABEN 448

2 SACHWORTVERZEICHNIS 467

3 ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS 468

4 TESTVERZEICHNIS 468

5 ÜBUNGSVERZEICHNIS 469

6 BILDNACHWEIS 469

7 DIE AUTOREN 470