

Inhalt

Einleitung	9
VITALPARAMETER 1	
Sich auf den Boden setzen und aufstehen	36
BEWERTUNG: Sit-and-rise-Test	37
PRAKТИSCHE ANWENDUNG: Sitzpositionen für den Boden und Mobilisierungen	49
VITALPARAMETER 2	
Atmung	60
BEWERTUNG: Atemanhaltetest	62
PRAKТИSCHE ANWENDUNG: Atemübungen und Mobilisierungen ..	80
VITALPARAMETER 3	
Hüftstreckung	86
BEWERTUNG: Couchtest	88
PRAKТИSCHE ANWENDUNG: Hüftmobilisierungen	106
VITALPARAMETER 4	
Gehen	112
BEWERTUNG: Schritte zählen	115
PRAKТИSCHE ANWENDUNG: Bewusste Spaziergänge und Strategien für mehr Schritte	132

Inhalt

VITALPARAMETER 5

Mache Nacken und Schultern fit für die Zukunft **142**

BEWERTUNG TEIL 1: Arme anheben im Flughafenscanner,	
TEIL 2: Schulterrotation	146
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Schulterflexion, Mobilisierung des oberen Rückens und der Rotatorenmanschette	160

VITALPARAMETER 6

Iss, als würdest du ewig leben **166**

BEWERTUNG TEIL 1: 800 Gramm zählen,	
TEIL 2: Protein zählen	172
PRAKTISCHE ANWENDUNG: 800-Gramm-Challenge und Proteinschub	198

SONDERTEIL

Was tun, wenn's wehtut? **209**

VITALPARAMETER 7

Kniebeuge **218**

BEWERTUNG: Kniebeugegetest	220
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Kniebeugevarianten	229

VITALPARAMETER 8

Finde deine Balance **234**

BEWERTUNG TEIL 1: SOLEC-Test,	
TEIL 2: Old-Man-Balance-Test	236
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Balanceübungen und Mobilisierungen	249

VITALPARAMETER 9**Schaffe ein bewegungsfreundliches Umfeld . 255**

BEWERTUNG: Bestandsaufnahme der Sitzdauer	257
PRAKTISCHE ANWENDUNG:	
Aufbau eines Steharbeitsplatzes, dynamisches Sitzen	271

VITALPARAMETER 10**Entfessele deine Superkraft: Schlaf 278**

BEWERTUNG: Schlafstunden zählen	281
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Eine bessere Schlafstrategie	292

Praktische Umsetzung im Alltag 302

24-Stunden-Dienstplan	304
21-Tage-Built-to-Move-Challenge	306

Nachwort 316

Tue niemals nichts: Warum Training so wichtig ist	316
Danksagung	321
Über die Autoren	325
Quellenverzeichnis	326
Register	341