

Inhalt

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

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: Kniebeugetest	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