

# Inhaltsverzeichnis

4	.....	<b>Hinweis zur limited Shanghai Edition</b>
6	.....	<b>Vorwort</b>
10	.....	<b>Entstehung von Ballking®</b>
16	.....	<b>Ziele des Ballking</b>
17	.....	Steigerung der Fettverbrennung
18	.....	Muskelkraft statt Geschwindigkeit
20	.....	Schonen von Gelenken und Rücken
21	.....	Förderung der Koordination
22	.....	Vorbeugen von Arthrose in den Händen
23	.....	Einfache Technik
24	.....	Günstiges Zubehör
24	.....	Viele Variationsmöglichkeiten
26	.....	<b>Sportmedizinische Vorteile von Ballking</b>
26	.....	Dauerhaftes Abnehmen
34	.....	Bluthochdruck
38	.....	Diabetes
42	.....	Rückenschmerzen
46	.....	Osteoporose
49	.....	Cellulite
51	.....	Immunsystem
52	.....	Stressabbau
54	.....	<b>Ballking® Ausrüstung</b>
55	.....	Schuhe
62	.....	Bekleidung
66	.....	Pulsmesser

68	.....	<b>Technik Ballking®</b>
70	.....	Fußkick
72	.....	Fußwippe
74	.....	Fußscharren
78	.....	Kniekick
82	.....	Stufengang
84	.....	Popresse
86	.....	Fragerücken
90	.....	Armkolben
94	.....	Kneten
96	.....	Leuchtturm
100	.....	<b>Vergleich Nordic Walking, Jogging und Ballking®</b>
106	.....	<b>Der richtige Trainingspuls</b>
110	.....	Exkurs Laktatmessung
111	.....	<b>Strecken statt Dehnen</b>
117	.....	Enttarnte Legenden und Mythen zum Dehnen
120	.....	<b>Trainingsempfehlung</b>
126	.....	<b>Keine Angst vor Muskelkater</b>
136	.....	<b>Die menschliche Ernährung</b>
140	.....	<b>Abnehmen beginnt im Kopf</b>
148	.....	<b>Die 72-Stunden-Regel</b>
152	.....	Anhang: Erste-Hilfe
161	.....	Anhang: Ausbildungskriterien für Ballking®-Instructor
164	.....	Quellenverzeichnis
165	.....	Stichwortverzeichnis
168	.....	<b>Dankeschön</b>
170	.....	<b>Hinweise zur DVD</b>
172	.....	<b>Über den Autor</b>