

INHALT

Danksagung	V
Vorwort	VII
Grundlagen	3
1 Das Bauchmuskeltraining der Vergangenheit	4
2 Der Bauch	6
2.1 Die Form des Bauches	6
2.2 Die Gesundheit der inneren Organe	7
2.3 Das Körperfett	7
3 Die Körperhaltung	9
3.1 Fehlhaltungen	10
3.2 Überhang	11
4 Bauchmuskulatur – das Core-System	12
4.1 Globale Bauchmuskulatur	13
4.2 Missverständnisse	13
5 Neue Schule – intelligentes Bauchmuskeltraining	22
5.1 Urbewegungen – funktionelle Schönheit	22
5.2 Lokales und globales Muskelsystem	23
5.3 Core – die tiefste lokale Schicht	24
5.3.1 Dysfunktion der Core-Muskulatur	24
5.3.2 Paradoxe Transversus-Aktivität	24
5.3.3 Lokale Stabilisation kann nicht auf die übliche Weise trainiert werden	28
5.3.4 Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	29
5.3.5 Globale Bewegung des Rumpfes	29
Praxis	33
6 Trainingsempfehlungen	34
6.1 Aufbau eines intelligenten Bauchmuskeltrainings	34
6.2 Zur Übungsauswahl	36
7 Übungen in Rückenlage	38
7.1 Ausgangsposition für die Core-Ansteuerung	38

	7.2	Core-Ansteuerung	38
	7.3	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	40
	8	Übungen im Vierfüßlerstand	47
X	8.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	47
	8.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	48
	9	Übungen Unterarmstütz	51
	9.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	51
	9.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	52
	10	Bauchmuskelübungen mit sinnvollen Trainingsgeräten	54
	10.1	Training mit dem Dynair-A	55
	10.2	Training mit dem Aero-Step XL	59
	10.3	Training mit Dynair XXL	60
	10.4	Training mit dem Jumper	62
	10.5	Training mit dem Ball	65
	10.6	Training mit dem Gymstick	72
	11	Bauchmuskeltraining an Geräten	74
	11.1	Rotationskraft am Gerät	75
	11.2	Schlingen	76
	11.3	Kabelzug	78
	11.4	Schrägbank	80
	12	Trainingspläne	81
	12.1	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level I	81
	12.2	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level II	85
	12.3	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level III	88
	12.4	Work-out „Post-Reha“ – Level I	91
	12.5	Athletisches Stabilisations-Training – Post-Reha Level II	97
	12.6	Core-Ansteuerung nach der Geburt – Level I	102
	12.7	Von Core zu Bauch nach der Geburt – Level II	102
	12.8	Work-out mit dem großen Ball – Level I	112
	12.9	Work-out mit dem großen Ball – Level II	118
	12.10	Work-out mit dem Dynair-A Level I	124
	12.11	Work-out mit dem Dynair-A Level II	130
		Literaturverzeichnis	143