

Inhalt

Einleitung	6
Vorwort	8
Kapitel 1 – Faszination Mensch – zur Bewegung geboren	11
Kapitel 2 – GYMSTICK™ simply effective	15
2.1 Material, Eigenschaften und sachgemäße Handhabung	16
2.2 Ausgangspositionen und Fixierungen der Tubes	20
2.3 Programme für Kurzentgeschlossene	30
Kapitel 3 – Aller Anfang muss leicht sein	45
Kapitel 4 – Aufwärmen mit dem Gymstick™	53
4.1 Aufwärmen	55
4.2 Aufwärmen zu zweit	60
Kapitel 5 – Mobilisation mit dem Gymstick™	63
Kapitel 6 – Muskeltraining in der Praxis	71
6.1 Begründung präventiven Muskeltrainings	72
6.2 Belastungsdosierung im Muskeltraining	74
6.3 Übungen zum Training von Bauch, Beine und Po	76
6.4 Wirbelsäulenstabilisierendes Muskelaufbautraining	97
Kapitel 7 – Partnerübungen	115
Kapitel 8 – Gymstick™ Nordic Walking	129
Kapitel 9 – Dehnpositionen mit dem Gymstick™	135
Kapitel 10 – Noch längst nicht Schluss	141
Anhang	144