INHALT

EINLEITUNG: DER GESUNDE WEG **6**

ABSCHNITT EINS: DIE GELENKE VERSTEHEN **8**
Aufbau der Gelenke 10
Die Hauptgelenke 12
Verletzungen vermeiden und behandeln 16

ABSCHNITT ZWEI: DIE GELENKE TRAINIEREN **8**

STUFE EINS **68**

Einheit A: Mobilität im Oberkörper **28**
Isometrische Dehnübungen 30
Bewegungsumfang der Scapula 32
Trizeps-/Schulterdehnung 34
Dehnübungen für die Schulter 36
Sterne 38

Einheit B: Mobilität der Sprunggelenke **40**
Sprunggelenkrotation 42
Dehnübungen für den Fuß 44
Fußgelenk mit Gymnastikband dehnen 46
Sprunggelenkrotation (innen/außen) 48
Die Zehen hoch 50

Einheit C: Hüfte mobilisieren und stärken **52**
Mobilisierung der hinteren Hüfte 54
Mobilisierung der vorderen Hüfte 56
Mobilisierung der Hüfte 58
Dehnung der inneren Hüftrotatoren 60
Bein auf allen Vieren heben 62

Einheit D: Den ganzen Körper kräftigen **64**
Kniebeuge 66
Gleitender Ausfallschritt 68
Stuhlpose 70
Schulterbeuge 72
Abwechselndes Hantelheben 74

STUFE ZWEI **76**

Einheit A: Gymnastikballübungen **78**
Hantelheben im Sitzen 80
„W" auf dem Gymnastikball 82
Hantelheben auf dem Gymnastikball 84
Flug auf dem Gymnastikball 86
Auf dem Gymnastikball seitlich heben 88

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1149171138

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Einheit B: Übungen auf der Matte **90**
Mit einem Bein kreisen 92
Muschel 94
Kniebeuge im Liegen 96
Schulterbrücke 98
Liegestütz 100

Einheit C: Krafttraining mit Hanteln **102**
Seitliches Hantelheben 104
Seitwärtsschritt mit Armbeuge 106
Wadenheben mit Kurzhantel 108
Knieheben mit Kurzhanteln 110
Ausfallschritt mit Kurzhanteln 112

Einheit D: Ausfallschritte **114**
Ausfallschritt zur Seite 116
Reverse Lunge 118
Ausfallschritt mit Gymnastikband 120
Ausfallschritt zur Seite mit Hanteln 122
Ausfallschritt Rückwärts mit Hanteln 124

STUFE DREI **126**

Einheit A: Arm- und Schultersequenz **142**
Armbeuge mit Gymnastikband 130
Trizepsübung auf dem Gymnastikball 132
Kurzhantel heben 134
Schulterheben und -ziehen 136
Einarmige Handgelenkdehnung 138
Beidarmige Handgelenkdehnung 140

Einheit B: Barrenstütz- und Stepsequenz **142**
Nach vorn heruntersteigen 144
Seitlich heruntersteigen 146
Kniebeuge mit Überkopfdrücken 148
Über Kreuz hinaufsteigen 150
Barrenstütz auf dem Stuhl 152
Hinaufsteigen 154

Einheit C: Weitere Gymnastikballübungen **156**
Bein ausstrecken und Balance halten 158
Arm- und Kniebeuge mit Gymnastikball 160
Mit Gymnastikball auf Händen gehen 162
Liegestütz auf dem Gymnastikball 164
Gymnastikballdehnung mit Band 166
Dehnübung auf dem Gymnastikball 168

Einheit D: Gelenkherausforderung **170**
Baum 172
Hohes Knie 174
Power-Kniebeuge 176
Pilates „X" 178
Radfahren auf der Schaumstoffrolle 180
Iliotibialis-Band dehnen 182

ÜBUNGSVERZEICHNIS **184**

BILDNACHWEISE UND DANKSAGUNGEN **192**