

Gymstick™

Gesine Ratajczyk / Udo Niesten-Dietrich



Meyer & Meyer Verlag



796.41

Inhalt

Einleitung	6
Vorwort	8
1 Faszination Mensch – zur Bewegung geboren	9
2 Gymstick™ simply effective	13
2.1 Material, Eigenschaften und sachgemäße Handhabung	14
2.2 Ausgangspositionen und Fixierungen der Tubes ...	17
2.3 Programme für Kurzentschlossene	27
3 Aller Anfang muss leicht sein	42
4 Aufwärmen mit dem Gymstick™	48
4.1 Aufwärmen	50
4.2 Aufwärmen zu zweit	56
5 Mobilisation mit dem Gymstick™	60
6 Muskeltraining in der Praxis	67
6.1 Begründung präventiven Muskeltrainings	68
6.2 Belastungsdosierung im Muskeltraining	70
6.3 Übungen zum Training von Bauch, Beine und Po ..	72
6.4 Wirbelsäulenstabilisierendes Muskelaufbautraining ..	96
7 Partnerübungen: Lust zu zweit	119
8 Kombiniertes Muskel- und Ausdauertraining in der Natur: Gymstick™ Nordic Walking	136
9 Dehnpositionen mit dem Gymstick™	142
10 Noch längst nicht Schluss – Heiteres und Nachdenkliches zu Beginn	148
Anhang	152
1 Literatur	152
2 Bildnachweis	152

