

WO SPORT SPASS MACHT

Gabi Fastner | Ingrid Manhart

Flacher Bauch – starker Rücken

Effektives Training für die Körpermitte

Inhalt

Vorwort.....	8
Zu den Autorinnen.....	9
1 Einführung.....	14
1.1 Kraft aus der Mitte.....	15
1.2 Schutz- und Stützfunktion.....	16
1.3 Figurformer	16
1.4 Organe.....	17
1.5 Der psychosomatische Anteil einer Bewegung.....	17
2 Die Körpermitte in Theorie und Praxis.....	24
2.1 Tiefenmuskulatur.....	31
2.1.1 Körpergefühl/Wahrnehmung.....	39
2.1.2 Stabilitätstraining	55
2.1.2.1 Rotationstraining.....	68
2.2 Oberflächenmuskulatur/Mobilisatoren.....	71
2.2.1 Trainingsprinzipien	72
2.2.2 Warm-up/Mobilisation	74
2.2.3 Entspannungsübungen.....	83
2.3 Faszien.....	94
2.3.1 Was sind Faszien und was bedeuten sie für die Körpermitte?.....	94
2.3.2 Allgemeine Hinweise für die Faszienfitness.....	97
2.3.3 Übungen.....	98
3 Die aufrechte Haltung in Theorie und Praxis.....	130
3.1 Fuß bis Kopf.....	131
3.1.1 Füße.....	131
3.1.2 Beckenstellung.....	134
3.1.3 Kopfhaltung	134
4 Stundenbilder	138
4.1 Intelligentes Bauchtraining.....	139

4.2 Rückentraining	153
4.3 Training der Körpermitte mit dem TOPANGA®.....	167
4.4 Training der Körpermitte mit dem kleinen Ball	183
4.5 Training der Körpermitte mit dem großen Ball.....	200
4.6 Training der Körpermitte mit dem Winshape® Belt	215
Schlusswort.....	234
Literatur.....	236
Bildnachweis.....	239