

CLEMENS G. ARVAY,
MARIYA BEER

DAS BIOPHILIA TRAINING

Fitnesscenter Wald

edition a



Inhalt

Vorwort	8
Der Biophilia-Effekt	14
Biophilia für Harte	22
Sport mit Baum-Aroma	30
Die Natur als Mental-Trainerin	34
Eis und Schnee? Kein Problem!	40
Anti-Stress-Training mit Biophilia-Effekt	44
Biophilia – Die Macht des Unbewussten	51
Geben und Nehmen	56
Auf den Punkt gebracht	62
Einige Hinweise für das Biophilia-Training	66

Aufwärmen

Das Lauf-ABC	72
Ganzkörperatmung im Wald	78
Die Atmosphäre des Waldes einsammeln	80
Den Himmel auf den Schultern tragen	83

Mobilisieren

Halswirbelsäule lockern	90
Arme drehen aus dem Schultergelenk	92
Schultern kreisen	93
Ellenbogen kreisen	94
Handgelenke lockern	95
Die Brustwirbelsäule mobilisieren	96
Hüfte mobilisieren	98
Knie- und Sprunggelenke	100

Bein und Gesäß

Kniebeuge	106
Kniebeuge mit einem Ast	110
Sumo-Kniebeuge	112
Ausfallschritt	114
Tree-Sit	118
Skater	120

Oberkörper und Rumpf

Schräges Rudern	124
Klimmzüge	128
Unterarmstütze	130
Bergsteiger	132
Liegestütz	134
Trizeps	138
Handstand mit Beinstütze	142
Hängendes Knieheben	144

Ganzkörper

Burpee	149
Standwaage	154
Einbeinstand	156
Step-Ups	160
Sprünge	162
Schulterbrücke	164
Statische Ganzkörperübung	166

Entspannen und Dehnen

Strecken und Toe-Touch	172
Toe-Touch für Menschen mit Rückenproblemen ..	174
Dehnungsübungen (Halswirbelsäule, Brust, Ober- rücken, Bizeps, Trizeps, Schulter, Brustwirbelsäule, Seitlicher Rücken, Hüfte)	178
Oberschenkel	182
Wade	184
Rückwärtige Kette	186
Quellenverzeichnis	188