

BERND REICHENEDER
DANIEL MÜLLER

PALEO Workouts

Das natürliche Bewegungstraining

blv



Inhalt



Vorwort 7

Sei stark, um nützlich zu sein 11

Die Geschichte der natürlichen Bewegung 12
Warum MovNat? 20
Was ist MovNat? 24
Wo praktiziere ich MovNat und wie entwickle ich die Techniken? 32

Wie funktioniert MovNat? 47

Die fundamentalen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene 48
Ground Movements & Transitions 49
Basis Up and Down Transitions 56
Get Ups 66
Gehen 74
Balancieren 83
Laufen 91
Klettern 98
Springen 109
Werfen und Fangen 120
Heben und Tragen 130

Plane deine Workouts 141

Die MovNat-Workouts 142
10-Wochen-Workout für Anfänger 144
10-Wochen-Workout für Fortgeschrittene 156
Sicherheit 166

Nachwort 172

Verwendete Literatur und Empfehlungen/Übungsverzeichnis 173