

Markus Roßmann & Bernd Neumann

FIT MIT *jedem* SCHRITT

RICHTIG GEHEN

Das einfachste Training, um gesund zu leben

INHALT

Vorworte	7
KAPITEL 1: EINFÜHRUNG IN DAS THEMA	11
Wie viel Bewegung ist gesund?	12
KAPITEL 2: GRUNDLAGEN FÜR DAS RICHTIGE GEHEN	17
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – wo sind die Gedanken?	18
Wissenschaft und Meditation	21
Die Bedeutung der Schwerkraft für die Gesundheit	23
Unsere Haltung beeinflusst unseren Gemütszustand	25
Vom Vierbeiner zum Zweibeiner mit aufrechtem Gang:	
Wie wir zu Läufern wurden	28
Der Stoffwechsel des Menschen – seit 10.000 Jahren unverändert	31
Die Bedeutung der Muskeln	32
KAPITEL 3: DIE FASZIEN – OHNE SIE GEHT GAR NICHTS	35
Eine vernachlässigte Körperstruktur rückt ins Rampenlicht	36
Der Katapult-Effekt: Nutzen Sie Ihre inneren Sprungfedern	39
Die Bedeutung des Wassers in unserem Körper	43
Mit allen Sinnen dabei sein – die Bedeutung der Körperwahrnehmung	44
Fazit: Faszientraining hält uns rundherum gesund	45
KAPITEL 4: GESUNDHEITSSPORT HEISST, MIT WENIG AUFWAND VIEL BEWIRKEN	47
Die Wahl der besten Sportart	48
Hitliste der besonders unaufwendigen, aber höchst gesundheitsnützlichen Sportarten	50
Lust auf mehr Bewegung – vom Gehen zum Laufen	50
KAPITEL 5: DIE 7 GRUNDPRINZIPIEN DES RICHTIG GEHEN	57
Prinzip Nummer 1: Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren	59
Prinzip Nummer 2: Locker bleiben	61

Prinzip Nummer 3: Arme locker pendeln lassen	63
Prinzip Nummer 4: Den Blick in die Ferne richten	69
Prinzip Nummer 5: Der Psoas Walk	72
Prinzip Nummer 6: Kiefergelenk lösen	74
Prinzip Nummer 7: Die Bewegung und den Moment genießen	76
KAPITEL 6: VON HANDTASCHEN, AKTENKOFFERN UND STÖCKELSCHUHEN – MACHEN SIE DAS BESTE AUS IHRER JEWEILIGEN SITUATION	79
KAPITEL 7: DAS BETRIEBSSYSTEM „GEHEN“ NEU KONFIGURIEREN	83
KAPITEL 8: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	87
Bewegung: RICHTIG GEHEN	88
Bewegung: Tiefe Hocke – Thailänder-Sitz	89
Bewegung: Hängen	92
Bewegung: Stabilisieren	95
Bewegung: Schwingen	98
Bewegung: Dehnen	110
KAPITEL 9: BEWEGUNG: HÜPFEN UND SPRINGEN	123
KAPITEL 10: BEWEGUNG: BALANCIEREN UND ROLLEN	127
Balancieren	128
Rollen	129
KAPITEL 11: WEITERE SINNVOLLE ÜBUNGEN	145
KAPITEL 12: DAS BESTE 60-MINUTEN-PROGRAMM	153
RICHTIG GEHEN Checkliste – Woche 1 bis 6	170
Nachwort	176
Danksagung	177
Literaturhinweise	178
Register	188
Bildnachweis	191
Impressum	192