

Patrick Meinart

ZURÜCK ZUR BEWEGLICHKEIT

MOBILITY-TRAINING
FÜR EINSTEIGER

riva

© des Titels »Zurück zur Beweglichkeit« (978-3-7423-1314-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Bewegung – mobil ein Leben lang	6
Kapitel 1: Beweglichkeitstraining als Tür zur Gesundheit	11
Was ist Gesundheit?	12
Wieso bewegen wir uns?	13
Kapitel 2: Wofür Beweglichkeitstraining gut ist	19
Mobility als Bestandteil des Aufwärmens	20
Chronische Schmerzen	21
Haltung ist ein dynamisches System	26
Übungen für eine gute Haltung	31
Ist Dehnen wirklich sinnvoll?	41
Die Lücke zwischen Beweglichkeit und Mobilität	49
Krafttraining als Beweglichkeitstraining	50
Kapitel 3: Bewegung und unser Gehirn	57
Neuroplastizität – Beweglichkeit für lebenslanges Lernen	58
Bewegung ist Treibstoff für das Gehirn	61
Trainiere abwechslungsreich – gehirngerechte Tipps für mehr Beweglichkeit	65
Kapitel 4: Dein Training – die Grundlagen	73
Welche Parameter dich weiterbringen	74
Führe deine Mobility-Übungen langsam aus	77
Nur drei Minuten für deine Gesundheit	80
Nutze das Microbreaking	82
Traktion, Kompression und Zentrierung	84
Muskelfunktionstest für die Halswirbelsäule	89
Isolation, Integration und Improvisation	91

Kapitel 5: Die Wahrnehmung schulen	101
Spüren geht der Bewegung voraus	102
Propriozeption – Basis des Mobility-Trainings	103
Gleichgewichtssinn – zuständig für die Balance	105
Kapitel 6: Sicher und entspannt fühlen mit Beweglichkeitstraining ...	133
Stress reduzieren	134
Warum Schmerzen und Stress sinnvoll sind	135
Optimale Atmung beim Training	144
Wie wichtig Entspannung ist	151
Was Schmerz mit Bewegung zu tun hat	153
Kapitel 7: Beweglichkeit neu betrachtet	159
Rhythmus und Bewegung	160
Training mit dem Metronom	161
Lineare und nicht lineare Bewegungen	164
Der Infinity Walk	181
Dual Tasking	186
Weitere Herausforderungen schaffen	189
Fortbewegung am Boden	198
Dank	208
Über den Autor	208
Glossar	209
Quellenverzeichnis	212
Bildnachweis	214
Alle Übungen im Überblick	215