

# INHALT

Bewegung – mobil ein Leben lang .....	6
<b>Kapitel 1: Beweglichkeitstraining als Tür zur Gesundheit .....</b>	<b>11</b>
Was ist Gesundheit? .....	12
Wieso bewegen wir uns? .....	13
<b>Kapitel 2: Wofür Beweglichkeitstraining gut ist .....</b>	<b>19</b>
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
<b>Kapitel 3: Bewegung und unser Gehirn .....</b>	<b>57</b>
Neuroplastizität – Beweglichkeit für lebenslanges Lernen .....	58
Bewegung ist Treibstoff für das Gehirn .....	61
Trainiere abwechslungsreich – gehirngerechte Tipps für mehr Beweglichkeit .....	65
<b>Kapitel 4: Dein Training – die Grundlagen .....</b>	<b>73</b>
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

<b>Kapitel 5: Die Wahrnehmung schulen</b> .....	<b>101</b>
Spüren geht der Bewegung voraus .....	102
Propriozeption – Basis des Mobility-Trainings .....	103
Gleichgewichtssinn – zuständig für die Balance .....	105
<b>Kapitel 6: Sicher und entspannt fühlen mit Beweglichkeitstraining</b> ...	<b>133</b>
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
<b>Kapitel 7: Beweglichkeit neu betrachtet</b> .....	<b>159</b>
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