

INHALT

Vorwort	7
1 Einführung	8
1.1 Warum Gymnastik ab 50 Jahren wichtig ist	8
1.2 Zielgruppe des Buchs	9
2 Alterswehwehchen beim Sport – wie man damit umgeht	10
3 Verletzungsprävention	16
4 Motivationstipps für das Training	17
5 Was gehört zu einem ausgewogenen Training alles dazu? Grundlagen der Gymnastik	18
5.1 Mobilisation	18
5.2 Koordination	34
Exkurs: Input – Verarbeitung – Output Gehirn	35
5.3 Herz-Kreislauf-System	42
5.4 Kräftigung	45
Exkurs: Oberflächliche Muskulatur und die tiefen Schichten der Muskulatur	47
5.4.1 Kräftigung – Bauch, Rücken und Beckenboden	49
5.4.2 Kräftigung – Beine und Gesäß	85
5.4.3 Kräftigung – Schultern und Arme	100
5.5 Beweglichkeit und Dehnung	111
5.6 Entspannung und Wahrnehmung	137
5.6.1 Entspannungsgeschichten	146
5.6.2 Atemübungen	151
6 Trainingspläne	159
6.1 Wirbelsäulengymnastik	160
6.1.1 Das 15-Minuten-Programm	160
6.1.2 Das 30-Minuten-Programm	162
6.1.3 Das 45-Minuten-Programm	167

6.2 Funktionelles Training	173
6.2.1 Das 15-Minuten-Programm	173
6.2.2 Das 30- Minuten-Programm	175
6.2.3 Das 45-Minuten-Programm	178
6.3 Figurtraining	183
6.3.1 Das 15-Minuten-Programm	183
6.3.2 Das 30-Minuten-Programm	185
6.3.3 Das 45-Minuten-Programm	188
6.4 Bauch intensiv	192
6.4.1 Das 10-Minuten-Programm	192
6.4.2 Das 20-Minuten-Program	193
6.4.2 Das 30-Minuten-Program	195
6.5 Oberkörpertraining	198
6.5.1 Das 15-Minuten-Programm	198
6.5.2 Das 30-Minuten-Programm	200
7 Ernährung	203
Anhang	205
1 Literatur	205
2 Bildnachweis	205