

# Inhalt

- Seite 6** – **Autoren**
- Seite 7** – **Vorwort der Herausgeberin**
- Seite 9** – **Sportler mit sitzender Tätigkeit:** Der menschliche Körper ist nicht dafür geschaffen, den ganzen Tag zu sitzen. Zu wenig Bewegung kann schlimme Folgen haben  
*Sean Fyfe*
- Seite 15** – **Pilates:** Pilates ist das optimale Training für die Core-Muskulatur. Wir sagen Ihnen, warum das so ist und woran Sie erkennen, ob Ihr Lehrer gut ist  
*Ulrik Larsen*
- Seite 25** – **Fitnessbälle:** Fitnessbälle machen Spaß und sind „in“. Aber sind sie auch effektiv? Wir haben interessante Forschungsergebnisse für Sie  
*Raphael Brandon*
- Seite 37** – **Muskelschlingen:** Warum einfache Drehbewegungen, korrekt ausgeführt, die Core-Muskelkraft enorm steigern können  
*Chris Mallac*
- Seite 45** – **Straffe Gesäßmuskeln:** Schwache Gesäßmuskeln, schwache Leistung. Wie Laufsportler durch eine Kräftigung der Gesäßmuskeln ihre Leistung steigern können  
*Sean Fyfe*
- Seite 53** – **Schulterprobleme:** Eine Fallstudie: Wir zeigen Ihnen, wie wichtig eine gute Stabilität und rigorose Maßnahmen des Sporttherapeuten sind  
*Ulrik Larsen*
- Seite 65** – **Core-Trainingsprogramme:** Diese gängige Trainingsmethode ist ein bahnbrechend neuer Ansatz zur Verbesserung der Stabilität – mit sensationellen Ergebnissen  
*Raphael Brandon*
- Seite 71** Programm 1: Statische Bodenübungen
- Seite 74** Programm 2: Dynamische Bodenübungen
- Seite 78** Programm 3: Statische Übungen mit dem Gymnastikball
- Seite 83** Programm 4: Dynamische Übungen mit dem Gymnastikball
- Seite 87** Programm 5: Seilzugübungen im Knien
- Seite 91** Programm 6: Seilzugübungen im Stehen
- Seite 94** Programm 7: Medizinballübungen auf dem Boden
- Seite 99** Programm 8: Medizinballübungen im Stehen
- Seite 102** Programm 9: Widerstandsübungen
- Seite 105** Programm 10: Übungen an der Stange