

Dr. med. Christian Schneider | Dr. Thore Haag

Die

FITNESS

Beweglich und gesund
ein Leben lang DOCS

riva

INHALT

Vorwort	6
Kapitel 1	
Wie sich unser Körper im Laufe der Zeit verändert	9
Altersbedingte Veränderungen in unserem Körper	10
Lebensstilbedingte Veränderungen	31
Kapitel 2	
Wie wir den Alterungsprozess aufhalten können	37
Den Körper durch Bewegung gesund halten	38
Wie viel wir uns wenigstens bewegen sollten	44
Alltagsbewegungen richtig ausführen	45
Fitness fördern	57
Essenzielle Trainingskomponenten für körperliche Gesundheit	74

Kapitel 3	
Mit Bewegung zu dauerhafter Gesundheit	81
Mobilisierung, Kräftigung und Stabilisierung	82
Training der Füße	84
Training der Knie	98
Training der Hüfte	118
Training des Rückens	136
Training der Schulter	172
Minimalprogramme für einen aktiven Alltag	190
Übungsübersicht	204
Anmerkungen und Quellen	206
Über die Autoren	207