

Johannes Randolf

KÖRPER LOGIK VERSTEHEN

Der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit,
Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

riva

© des Titels »Körperlogik verstehen« von Johannes Randolf (978-3-7423-0625-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort von Dr. Helmut Fliesser	8
Vorwort von Hans Meirhofer	10
Einleitung	13
Bedienungsanleitung für dieses Buch	17
Meine eigene Gesundheitserfolgsgeschichte: In jeder Verletzung liegt eine Chance	19

1. Erfolgreich krank

Erfolgreich krank in sieben Tagen: ein Rezept der anderen Art	24
Gesundheit – eine Illusion?	27
Vorbeugung ist einfach – Heilung ist schwierig(er).	28
Woher kommen plötzliche Probleme?	29
Ihr Eisberg – es ist viel mehr, als man sieht.	31
Der Teufelskreis der Kompensation.	34
Ist Ihr Körper überqualifiziert?	36

2. Erfolgreich gesund

Gesundheit benötigt eine aktive Partnerschaft	44
Das Dreieck der Gesundheit	48

3. Der Körperlogik auf der Spur

Muskeln bewegen Knochen	52
Das Letzte, was ein schwacher Muskel benötigt, ist Training . . .	57
Aktivieren vor dem Trainieren.	66
Wasserwahrheiten	71
Ein Golferarm, ohne Golf zu spielen	74
Ursache-Folge-Kette.	78
Ein schiefes Becken: Ausgangspunkt vieler Probleme	82
Schmerz – eine geniale Einrichtung.	102
Die rettende Meerjungfrau	104
Das Gyrotonic Expansion System.	116
Hocheffizientes Functional Training und Crawling Fitness . . .	126
Zellengenossen: das craniosacrale System	131
Eine starke Einheit: Muskeln und Organe	142
Gesunde Ernährung: eine persönliche Angelegenheit	149
Every breath you take	152
Every move you make	156
Variation – eine Grundvoraussetzung für Stabilität	164
Typgerechte Bewegung	170

4. Gesundheit ist eine Entscheidung

Finden Sie, was Sie lieben, und machen Sie es zu Ihrer Gewohnheit	174
Pause machen, aber richtig!	179
Das GIEB-Prinzip	185
Durchhalten ist die Devise	189
Gehirntraining durch Visualisierung	192
Erfolgreich gesund in sechs Schritten	196
Literaturempfehlungen	199
Quellen	201
Über den Autor	203
Danksagung	205