

Bernd Reicheneder | Daniel Müller

FIT UND GESUND **MIT** *Natural Movement*

Das natürliche Bewegungstraining
für einen starken und gesunden Körper

riva

Inhalt

| | |
|---------------|---|
| Vorwort | 7 |
|---------------|---|

Kapitel 1

| | |
|---|-----------|
| <i>Die Entwicklung und die Bedeutsamkeit von Bewegung</i> | <i>11</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| Die Geschichte der natürlichen Bewegung | 12 |
|---|----|

| | |
|---------------------|----|
| Warum MovNat? | 19 |
|---------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Was ist MovNat? | 23 |
|-----------------------|----|

| | |
|--|----|
| Wo praktiziere ich MovNat und wie entwickle ich die Techniken? | 30 |
|--|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Progressives Üben | 36 |
|-------------------------|----|

Kapitel 2

| | |
|---|-----------|
| <i>Wie funktioniert Natural Movement?</i> | <i>47</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| Die fundamentalen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene | 48 |
|---|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Ground Movements und Get Ups | 50 |
|------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Ground Movements und Transitions | 81 |
|--|----|

| | |
|-------------|----|
| Gehen | 92 |
|-------------|----|

| | |
|-------------------|-----|
| Balancieren | 103 |
|-------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| Laufen | 115 |
| Hängen und Klettern | 121 |
| Springen | 135 |
| Heben und Tragen | 148 |
| Werfen und Fangen | 162 |

Kapitel 3

Plane deine Workouts 175

| | |
|--|-----|
| Die MovNat-Workouts | 176 |
| Beispiel-Trainingseinheit | 178 |
| 10-Wochen-Workout für Anfänger | 179 |
| 10-Wochen-Workout für Fortgeschrittene | 189 |
| Sicherheit | 198 |

| | |
|---|-----|
| Nachwort | 205 |
| Über die Autoren | 206 |
| Verwendete Literatur und Empfehlungen | 207 |
| Übungsregister | 208 |