

DR. KELLY STARRETT

JULIET STARRETT

# BUILT TO MOVE

**10 essenzielle Methoden**  
für mehr Beweglichkeit, einen  
gesunden, schmerzfreien Körper  
und maximale Lebensqualität

riva

© des Titels Dr. Kelly Starrett, Juliet Starrett »Built to Move« (978-3-7423-2292-0)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>VITALPARAMETER 1</b>	
<b>Sich auf den Boden setzen und aufstehen .....</b>	<b>36</b>
BEWERTUNG: Sit-and-rise-Test .....	37
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Sitzpositionen für den Boden und Mobilisierungen .....	49
<b>VITALPARAMETER 2</b>	
<b>Atmung .....</b>	<b>60</b>
BEWERTUNG: Atemanaltetest .....	62
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Atemübungen und Mobilisierungen ..	80
<b>VITALPARAMETER 3</b>	
<b>Hüftstreckung .....</b>	<b>86</b>
BEWERTUNG: Couchtest .....	88
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Hüftmobilisierungen .....	106
<b>VITALPARAMETER 4</b>	
<b>Gehen .....</b>	<b>112</b>
BEWERTUNG: Schritte zählen .....	115
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Bewusste Spaziergänge und Strategien für mehr Schritte .....	132

**VITALPARAMETER 5**

**Mache Nacken und Schultern fit für die Zukunft ..... 142**

BEWERTUNG TEIL 1: Arme anheben im Flughafenscanner,  
TEIL 2: Schulterrotation ..... 146  
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Schulterflexion, Mobilisierung  
des oberen Rückens und der Rotatorenmanschette ..... 160

**VITALPARAMETER 6**

**Iss, als würdest du ewig leben ..... 166**

BEWERTUNG TEIL 1: 800 Gramm zählen,  
TEIL 2: Protein zählen ..... 172  
PRAKTISCHE ANWENDUNG:  
800-Gramm-Challenge und Proteinschub ..... 198

**SONDERTEIL**

**Was tun, wenn's wehtut? ..... 209**

**VITALPARAMETER 7**

**Kniebeuge ..... 218**

BEWERTUNG: Kniebeugetest ..... 220  
PRAKTISCHE ANWENDUNG: Kniebeugevarianten ..... 229

**VITALPARAMETER 8**

**Finde deine Balance ..... 234**

BEWERTUNG TEIL 1: SOLEC-Test,  
TEIL 2: Old-Man-Balance-Test ..... 236  
PRAKTISCHE ANWENDUNG:  
Balanceübungen und Mobilisierungen ..... 249

**VITALPARAMETER 9**

**Schaffe ein bewegungsfreundliches Umfeld . 255**

BEWERTUNG: Bestandsaufnahme der Sitzdauer ..... 257  
 PRAKTISCHE ANWENDUNG:  
 Aufbau eines Steharbeitsplatzes, dynamisches Sitzen ..... 271

**VITALPARAMETER 10**

**Entfessele deine Superkraft: Schlaf ..... 278**

BEWERTUNG: Schlafstunden zählen ..... 281  
 PRAKTISCHE ANWENDUNG: Eine bessere Schlafstrategie ..... 292

**Praktische Umsetzung im Alltag ..... 302**

24-Stunden-Dienstplan ..... 304  
 21-Tage-Built-to-Move-Challenge ..... 306

**Nachwort ..... 316**

Tue niemals nichts: Warum Training so wichtig ist ..... 316  
  
 Danksagung ..... 321  
 Über die Autoren ..... 325  
 Quellenverzeichnis ..... 326  
 Register ..... 341