

INHALT

20

VORKENNTNISSE

35

TRAINING

86

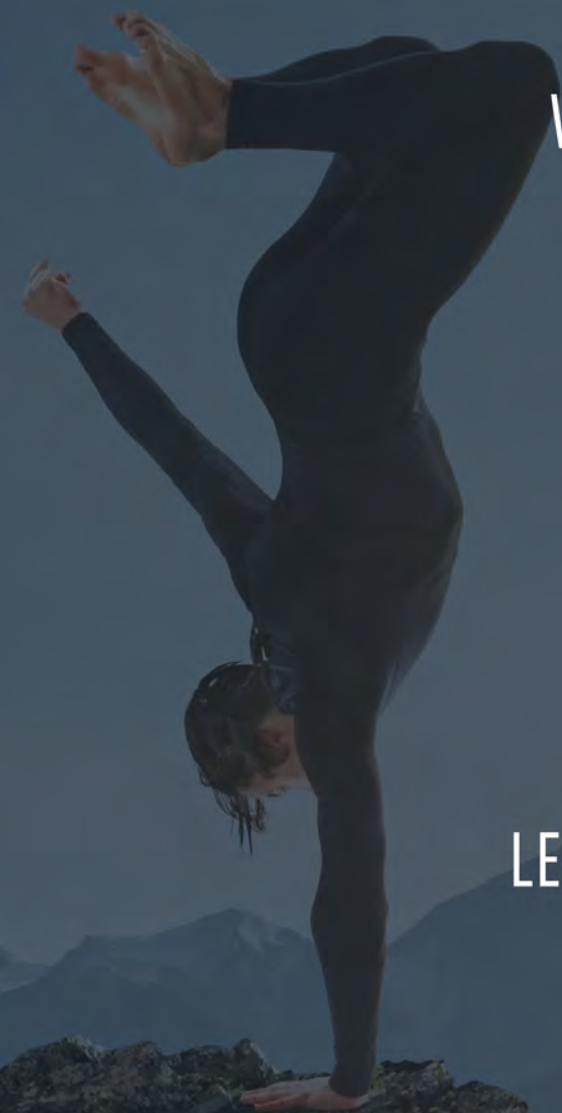
LEISTUNG STEIGERN

140

HILFESTELLUNG

168

ZUSATZWISSEN



Handstand Anleitung - Inhalt

Einleitung	/ 14
Über dieses Buch	/ 16
Handstand Anleitung - Alles auf einen Blick	/ 17

PART I – VORKENNTNISSE

Der Handstand	/ 21
Ursprung des Handstands	/ 22
Promis im Handstand-Fieber	/ 23
Warum Handstand?	/ 26
Handstand-Training Vorteile	/ 27
Beanspruchte Muskulatur	/ 27
Anti-Schwerkraft Training	/ 28
Handstand für Frauen	/ 31
Voraussetzungen für den Handstand	/ 31

PART II – TRAINING

Progression	/ 36
Handstand Training	/ 37
Wichtige Begrifflichkeiten	/ 38
Aufbau Progressions-Guide	/ 39
Was sind Progressionsübungen?	/ 40
Progressions-Pyramide	/ 41
Warm-Up	/ 42
Warm-Up Routine	/ 43
Warm-Up Übungen	/ 44
Progressions-Guide	/ 51
Level 1	
Wall-Walk Up	/ 52
Bauch zur Wand	/ 53
Hohlkörperposition	/ 54
Wand Handstand	/ 57
Wand Handstand (Füße frei)	/ 58

Level 2	
Ausfallschritte	/ 59
Kick-Up	/ 60
Aufallschritt - Kick-Up	/ 61
L-Stand	/ 62
Pike Push-Ups	/ 63
Level 3	
Frosch-Handstand	/ 64
90°-Liegestütze	/ 65
Shift Walk (Wall)	/ 67
Shift Walk (Box)	/ 68
L-Stand Leg Lifts	/ 69
Level 4	
Wall Walks	/ 70
Box Handstand Leg Lifts	/ 71
Shoulder Taps (Wall)	/ 72
Freier Handstand	/ 73
Handstand Press (Wall)	/ 74
EXIT-Übungen	/ 75
Handstand Abrollen - Niedrige Vorwärtsrolle	/ 77
Handstand Abrollen - Volle Bewegung	/ 78
Handstand - Radschlag	/ 79
Zwischenschritt	/ 80
Technik-Guide	/ 81
Der Weg zur Perfektion	/ 82
Das Geheimnis für den Handstand	/ 83
Prioritäten setzen	/ 84
Technik-Map	/ 85

PART III – LEISTUNG STEIGERN

Handgelenke	/ 87
Handgelenke Anatomie	/ 88
Handgelenk-Curls	/ 89
Umgekehrte Handgelenk-Curls	/ 90
Finger-Curls	/ 91
Wrist-Roller	/ 92
Zangengriff	/ 93
Handgelenkbeugen	/ 94
Handgelenkstrecken	/ 95
Handgelenke dehnen	/ 96
Stretching-Guide	/ 97
Dehnfähigkeits-Training	/ 98
Desensibilisierung des Nervensystems	/ 100
Optimale Dehnungszeiten	/ 102
Stretching-Guide Erklärung	/ 103
Finger Extensor Stretch	/ 104
Kneeling Forearm Stretch	/ 105
Standing Wall Stretch	/ 106
Bent Arm Wall Stretch	/ 107
Bar Chest Stretch	/ 108
Anterior Shoulder Stretch	/ 109
Cross-Body Shoulder	/ 110
Triceps Stretch	/ 111
Simple Hamstring Stretch	/ 112
Lying Hip Mobilization	/ 113
Mobility-Guide	/ 114
Allgemeine Begriffserklärung	/ 115
Mobility Vorteile auf einem Blick	/ 116
Body Rotation	/ 118
Kopf-Seitdrehung	/ 119
Vorwärts- und Rückführung in Beugstellung	/ 120
Elbow Circle Side	/ 121
Closed Chain Elbow Circle	/ 122
Open Chain Elbow Circle	/ 123
Wrist Rotation	/ 124
Wrist Prep	/ 125
Wrist Drop	/ 126
Hip Stretch Iliopsoas	/ 127

Strength Guide	/ 128
Einstieg Krafttraining	/ 129
Bankdrücken	/ 130
Schulterdrücken	/ 131
Mountain Climbers	/ 132
Klimmzüge	/ 133
V-Ups	/ 134
Rückenstrecken	/ 135
Kreuzheben	/ 136
Kettlebell-Swing	/ 137
Face Pulls	/ 138
Tuck L-Sit	/ 139

PART IV – HILFESTELLUNG

Balance halten	/ 141
Handstand Balance halten	/ 142
6 Wege zur Handstand Balance	/ 144
Häufige Fehler	/ 152
Geschlossener Schulterwinkel	/ 153
Falsche Beinposition	/ 154
Gebeugte Armstellung	/ 155
Handposition	/ 156
Kopfposition	/ 157
Handstand Schulterheben (Shrugs)	/ 158
Handgelenke dehnen	/ 159
Häufige Schmerzen	/ 160
Schmerzen im Sportbereich	/ 161
Rückenschmerzen	/ 162
Handgelenkschmerzen	/ 163
Schulterschmerzen	/ 164
Kopfschmerzen	/ 166
Ellenbogenschmerzen	/ 167
Unterarmschmerzen	/ 167

PART V – ZUSATZWISSEN

Propriozeption	/ 169
Propriozeption fördern	/ 170
Drehmoment	/ 175
Gesetze des Drehmoments	/ 176
Body-Alignment	/ 178
Korrekte Körperhaltung	/ 179
Motivation	/ 182
Kontinuität ist der Schlüssel	/ 183
Psychologie der Motivation	/ 184
FAQ	/ 188
Über den Autor	/ 191