

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DAS BEWEGTE LEBEN

EINES RÜCKENS 7

Der Rücken – stabil und mobil zugleich 8

Bleiben Sie stets in Bewegung 9

Werden Sie zum Coach Ihres Rückens ... 10

Argumente für das neue

Rückentraining 11

Die Top-Ten-Risiken für den Rücken ... 13

Die Bausteine des Rückens 14

Die Wirbelsäule – ein technisches

Meisterwerk 15

Die Muskulatur als Motor

der Wirbelsäule 22

Äußerst sensibel: Nervenbahnen

und Rückenmark 26

Die Sprache des Rückens 28

Die Rezeptoren – wichtige Messfühler ... 29

Auch Stress wirkt auf den Rücken 31

Rückenschmerzen – individuell

und oft undefinierbar 32

Schmerzen und ihre Ursachen 35

BEWEGUNG –

EIN LEBENSELIXIER 37

Aktivierung heißt Bewegung 38

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ... 39

Zehn Gründe, sofort mit

Bewegung anzufangen 41

Sport als Quelle der Aktivierung 42

Welche Sportart ist die richtige? 43

Nutzen Sie Bewegungen des Alltags! ... 43

Sportarten im Vergleich 44

Verteilen Sie Ihre Aktivitätszeiten 47

STARKE MUSKELN – UND SIE

BLEIBEN FLEXIBEL 49

Balsam für Bauch und Rücken 50

Die zwei Farben der Muskeln 51

Dehnen ist eine Wellness-Kur 52

Test: Wie beweglich ist

Ihr Rücken? 54

Männer und Frauen –

der Rücken ist anders 57

Ihr persönliches Workout 58

Luxus für Ihren Rücken 59

Übung 1: Stahlseil 60

Übung 2: Brückenbauer 62

Übung 3: Hacker 64

Übung 4: Schraube 66

Übung 5: 6-Packer rückwärts 68

Übung 6: Hingucker 70

Übung 7: Schulterformer 72

Übung 8: Po-Runder 74

Übung 9: Windspiel 76

Übung 10: Schaukel 78

Übung 11: Brustöffner 80

Übung 12: Luftschnapper 82

Übung 13: Flitzebogen 84

Übung 14: Denker 86

Alltagsprogramme für einen

fitten Rücken 88

Die richtige Belastung 89

Grundregeln 89

Das Rundum-sorglos-Paket 90

Das Anti-Stress-Programm 92

Die Sparflamme 94

Das Autofahrer-Programm 95

RÜCKENFREUNDLICHE

STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG . . . 97

Wahrnehmungstraining 98

Werden Sie sich Ihrer

Haltung bewusst 99

Spüren Sie Ihren

Bewegungen nach 100

Entspannungsstrategien für

Ihr Wohlbefinden 104

60-Sekunden-Rituale für

den Rücken 105

Fragen aus der Praxis 107

Ein warmes Bad – Genuss pur 109

Die klassischen Entspannungshelfer . . . 110

Klassische Entspannungsmethoden . . . 111

Benimmregeln für den Umgang

mit dem Rücken 112

Anforderungen und persönliche

Fähigkeiten müssen harmonisieren . . . 113

Richtig oder falsch – die Situation

entscheidet 114

Richtig essen für den Rücken 119

Anti-Aging-Kur für

die Bandscheiben 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen. 123

Sachregister 124

Die Übungen von A bis Z 126

Impressum 127