

Inhalt

1. Kapitel: Warum Rückentraining?	9
Rückenschmerzen – bei jedem Dritten ist es Stress ...	11
Aktion Gesunder Rücken	13
<i>Beispiele für Produkte mit dem AGR-Gütesiegel</i>	13
2. Kapitel: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	17
3. Kapitel: Das richtige Sitzen	23
Das aktive Sitzen	25
Der richtige Stuhl.....	28
<i>Zurücklehnen, entspannen, wohlfühlen</i>	29
<i>Optimale Sitzmöbel</i>	30
Das richtige Aufstehen vom Stuhl.....	35
Die wichtigsten Tipps für Kraftfahrer.....	36
<i>Fahren mit Freude – der Recaro-Autositz</i>	37
<i>Richtiges Sitzen im Nutzfahrzeug</i>	39
4. Kapitel: Das richtige Stehen	43
Die Beckenaufrichtung.....	43
Stehen mit Hilfsmitteln	45
Anlehnen an die Wand	46
5. Kapitel: Traumhaft schlafen	47
Das richtige Hinlegen	51
<i>Das Liegen in der Rückenlage</i>	51

<i>Das Liegen in der Seitenlage</i>	54
<i>Die Bauchlage</i>	55
Das Aufstehen aus dem Bett	56
Das Kissen	57
6. Kapitel: Das Bücken, Heben und Tragen	61
<i>Das Heben von schweren Gegenständen.....</i>	62
<i> Lasten verteilen</i>	66
<i>Das Heben leichter Gegenstände</i>	68
<i>Das Heben von Lasten aus dem Kofferraum</i>	70
7. Kapitel: Aktivitäten des täglichen Lebens	73
<i>Das Zähneputzen.....</i>	73
<i>Der Haushalt</i>	76
<i> Das Arbeiten in der Küche.....</i>	76
<i> Wäsche bügeln</i>	77
<i> Putzen und Staubsaugen</i>	79
<i> Arbeiten über Kopfhöhe</i>	82
<i>Die Gartenarbeit.....</i>	84
<i>Rücken und Beruf</i>	87
8. Kapitel: Bewegung und Sport für den Rücken	89
<i>Geeignete Sportarten.....</i>	90
<i> Schwimmen</i>	91
<i> Laufen & Joggen.....</i>	92
<i> Radfahren</i>	93
<i> Skilanglauf.....</i>	94
<i>Bedingt empfehlenswerte Sportarten</i>	95
<i> Ball- und Mannschaftssportarten.....</i>	95
<i> Krafttraining (Muskelauftautraining).....</i>	95
<i> Reiten</i>	96

9. Kapitel: Der rückenfreundliche Geschlechtsverkehr.....	97
10. Kapitel: Übungsteil Muskeltraining	103
Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur	106
Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur.....	112
Kräftigungsübungen in der Seitenlage.....	116
Kräftigungsübungen für das gesamte Muskelkorsett.	117
Mobilisationsübungen.....	121
Dehnungsübungen	123
Anhang.....	127
Schlußbemerkung.....	127
Bezugsquellennachweis der im Buch vorstellten Produkte	128
Literaturhinweise.....	128