

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
Das Heben von schweren Gegenständen.....	62
<i>Lasten verteilen</i>	66
Das Heben leichter Gegenstände	68
Das Heben von Lasten aus dem Kofferraum	70
7. Kapitel: Aktivitäten des täglichen Lebens	73
Das Zähneputzen.....	73
Der Haushalt	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
Die Gartenarbeit.....	84
Rücken und Beruf	87
8. Kapitel: Bewegung und Sport für den Rücken ...	89
Geeignete Sportarten.....	90
<i>Schwimmen</i>	91
<i>Laufen & Joggen</i>	92
<i>Radfahren</i>	93
<i>Skilanglauf</i>	94
Bedingt empfehlenswerte Sportarten	95
<i>Ball- und Mannschaftssportarten</i>	95
<i>Krafttraining (Muskelaufbautraining)</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 vorgestellten Produkte.....	128
Literaturhinweise.....	128