

Teil 1**Die Wirbelsäule –
unser Rückgrat** **11**

Achtung, hier werden Sie nicht geschont! **16**

Weshalb Kinder mit einer geraden Wirbelsäule
auf die Welt kommen **19**

Hier ist die Gebrauchsanweisung für 100 Jahre Körperfreude **25**
Die Extreme und das Ideal **27**

Die Schwerkraft ist eine gute Voraussetzung für den
gesunden Rücken – und den aufrechten Gang **27**

Es ist ganz einfach: Folgen Sie Ihrer Natur! **31**

Alles, was der Rücken liebt **35**

Das Becken **36**

Der Oberkörper **39**

Der Brustkorb und sein Zwerchfell **41**

Dieses Trainingsprogramm schenkt Ihnen Selbstvertrauen **47**

Schmerzen sind eigentlich gute Freunde **51**

Teil 2**Die Übungen** **59****Die Wirbelsäule aufspannen** **61**

1. Grundposition Rückenlage **62**

2. Nano-Beine in Rückenlage **63**

3. Sitzbeinhöcker-isolieren **64**

4. Rückenlage mit Beingleiten **65**

5. Der Bauchnabel geht auf Reisen **66**

6. Fersenstupsen **67**

7. Grundposition im Sitzen	68
8. Rücken mit Wohlkreuz	69
9. Fersenstupsen	70

Das Becken mobilisieren 73

1. Aufspannen	74
2. Nanoleichte Beine im Sitzen	75
3. Den Levator Ani bewusst wahrnehmen	76
4. Megastretch für die Beckenmuskulatur	77
5. Streckbein mit Beckenisolation	79
6. Kleine Turbobrücke	81
7. Bewegter Tiger-Stretch	82
8. Kettenreaktionsdehnung	84
9. Pyramide mit Bauchnabel-Stretch	85

Den Brustkorb ausrichten 89

1. Schlüsselbeine und Brustbein dehnen	90
2. Das Zwerchfell auf Weltreise	91
3. Streckbein mit Streckarm	93
4. Drehsitz mit Brustwirbeltanz	95
5. Drehsitz mit Hochturm	97
6. Kleiner Albatros mit Superdehnung	98
7. Steilhang mit V im V	100
8. Teamwork der Zwischenstockwerke	102
9. Brustwirbeldreh	103

Die Gelenke öffnen 105

1. Vertikale Halbrotationen	106
2. Tanga-Zipper mit Dreh	108
3. Vorder- und Rückseite verbinden	109
4. Mittellinien verbinden	110
5. Isolation der Beckenhälften	112
6. Große Turbobrücke	114
7. Steilhang mit Beckenrotation	116
8. Rückenstreckung an der Wand	118
9. Stand an der Wand	119

Die Kraft aus der Tiefe	121
1. Bauch mit gestreckten Beinen	122
2. Brutalo für den Unterbauch	123
3. Luftbeine mit Puls	124
4. Luftbein-Hüftdehnung	125
5. Bauch mit Langarm	127
6. Fußsohlenfrosch	128
7. Beinscheren	129
8. Für Seitenschläfer	131
9. Kopfunter mit Twist	132

Teil 3

Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten

Was Sie von diesem Trainings- programm erwarten können	135
Arthrose	136
Bandscheibenvorfall	137
Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand	138
Coxarthrose	139
Diffuse Rückenschmerzen	140
Diskushernie	140
Flachrücken	141
Frozen Shoulder	142
Halswirbeldeformationen	143
Hexenschuss/Lumbago	144
Hohlkreuz, Hohlrücken	145
Hüftdysplasie	145
Hüftschiefstand	148
Ischialgie/Ischias-Syndrom	148
Iliosakralgelenk-Syndrom/ISG-Syndrom	150
Kopfschmerzen/Spannungskopfschmerzen	150

Kreuzschmerzen	151
Kyphose	151
Lordose	152
Migräne	153
Morbus Bechterew	153
Morbus Scheuermann	154
Morbus Sudeck/Komplexes regionales Schmerzsyndrom	154
Nackenbeschwerden	155
O-Beine (Genu varum), X-Beine (Genu valgum)	155
Osteoporose	157
Piriformis-Syndrom	158
Rundrücken	159
Scheuermann-Krankheit	159
Schleudertrauma	160
Skoliose	160
Somatische Rückenschmerzen	164
Spannungskopfschmerzen	164
Spinalgie	164
Spondylarthrose	164
Spondylitis/Spondylitis ankylosans	165
Spondylose	165
Steißbeintrauma	166
Stenose/Spinale Stenose	166
Tinnitus	167
Übergewicht	169
Unspezifische Rückenschmerzen	170
X-Beine	170
Register	171
Impressum	174