

<b>1 Alles eine Frage der Haltung . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>2 Mit Haltungstraining zu einem besseren Lebensstil . . . .</b>	<b>15</b>
<b>3 Wie Körperhaltung und Schmerzen zusammenhängen . .</b>	<b>21</b>
Schmerzen und Muskelverspannungen . . . . .	26
Körperliche Anpassungsreaktionen und Haltungskorrektur . . . .	28
<b>4 Die Körperhaltung im Alltag . . . . .</b>	<b>33</b>
<b>5 Ihr Weg zu einer besseren Haltung . . . . .</b>	<b>39</b>
Was hindert uns daran, eine gesunde Haltung einzunehmen? . .	41
<b>6 Übungen zur Haltungskorrektur . . . . .</b>	<b>47</b>
Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen . . . . .	50
Kraft- und Ausdauerübungen . . . . .	84
Reset-Übungen . . . . .	114
Weitere Übungen . . . . .	120
<b>7 Wie Sie Gewohnheiten ändern . . . . .</b>	<b>123</b>
Perfektion ist der Feind des Guten . . . . .	125
Wissen, was Sie motiviert . . . . .	126
Selbstwirksamkeit und Neuroplastizität . . . . .	127
Die ersten Schritte . . . . .	128

<b>8 Training zur Haltungskorrektur. ....</b>	<b>131</b>
Übungsziele .....	133
Übungsanordnung .....	135
<b>9 Schlusswort .....</b>	<b>139</b>
<b>10 Trainingspläne .....</b>	<b>141</b>
Absolutes Minimum (für alle mit wenig Zeit) .....	143
Aufwärmen und Cool-down.....	144
Am Arbeitsplatz.....	145
Nacken und Rücken .....	146
Rücken und Unterkörper.....	148
Steigerung der Beweglichkeit und Haltungsreset .....	150
Erweiterungen für bestehende Trainingsroutinen .....	151
Übungsverzeichnis.....	154
Quellen .....	156
Über die Autoren .....	159