

4	VORWORT
7	WILLKOMMEN IM LAND DER VIELSITZER
8	Wer zu viel sitzt, lebt gefährlich
10	Bewegung ist Leben
12	Leben ist Rhythmus – feel it
12	Bewegung hält unsere Körpersysteme auf Trab
13	Energiesystem
15	Atmung
17	Bewegungsapparat
18	Sinnesorgane
19	Nervensystem
20	Blutkreislauf
21	Immunsystem
23	Hormonsystem
24	Verdauungssystem
25	Harnsystem
26	Es gibt keine richtige und falsche Haltung
27	Eine optimale Haltung ist situationsabhängig
29	Arbeits- und Freizeithaltungen
30	Sitzen an sich ist nicht schädlich
30	Vor- und Nachteile des Sitzens
33	Sitzvarianten, die Sie kennen sollten
39	Sitzen wird von vielen Faktoren beeinflusst
42	Dauersitzen macht krank
42	Zunehmende Bewegungseinschränkungen
43	Anstieg des Diabetes-Risikos
43	Gewichtszunahme durch Inaktivität
44	Erhöhtes Risiko für Rücken- und Nackenschmerzen
44	Reduzierte Blutzirkulation
44	Erhöhtes Depressionsrisiko
45	Was passiert noch bei langem Sitzen?

48	Dysbalancen durch Bewegungsmangel
48	Veränderungen der unteren Körperregionen
52	Veränderungen der oberen Körperregionen
55	Mobility made simple
55	Einfache Bewegungsmöglichkeiten im Sitzen
57	Drei Übungen für das Plus an Körpergefühl
63	Special: Kleiner Ergonomie-Berater
69	Stress – das Ding mit der Psyche
71	Stress und die drei Zustände unseres Nervensystems
72	Die drei Phasen der Stressentstehung
75	Stress wirkt sich auf den Bewegungsapparat aus
76	Sieben Top-Tipps zur Stressreduktion
79	DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR VIELSITZER
80	Alles für einen guten Start
80	Benötigte Trainingsgeräte
80	So nutzen Sie das Trainingsprogramm bestmöglich und individuell
82	Die „Bauchmuskel-Kennenlernen-Übung“
82	Steigern Sie sich langsam
82	Anzahl der Wiederholungen und Durchgänge pro Übung
83	Variation – und warum sie wichtig ist
84	Die besten Aktivierungsübungen für Vielsitzer
90	Die effektivsten Kräftigungsübungen für Vielsitzer
100	Die besten Mobilisationsübungen für Vielsitzer
109	Eines der besten Trainingstools für Vielsitzer – das Gymnastikband
116	Faszienübungen für Vielsitzer – Rollout und Triggertechniken
122	Rollout-Übungen
130	Trigger-Übungen
134	Bauchmuskeltraining für Vielsitzer
139	Vielseitigkeitsübungen: neue Bewegungen integrieren
144	ÜBUNGSREGISTER
146	LITERATURLISTE