

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-Kennenlern-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**