

INHALT

GRUNDLAGEN			
Anatomie der Wirbelsäule	6	Latissimus dehnen	44
Die wichtigsten Rückenmuskeln	8	Brustmuskeln dehnen	46
Rückenschmerzen	11	Körper verwringen	47
Training für den gesunden Rücken	14	Rumpftwist auf dem Stuhl	48
Überblick über die Muskulatur	16	Hände hinter dem Rücken fassen	50
	18	Auf Händen vor- und zurückgehen	52
	20	Auf Händen umhergehen	54
HALS UND NACKEN			
Nacken dehnen	22	Kurzhantelflieger rückwärts	56
Nacken beugen	23	Kurzhantelrudern	58
Hals dehnen	24	Rücken strecken	60
Hals kräftigen	25	Brücke auf dem Gymnastikball	62
Kopf drehen	26	RUMPF UND HÜFTE	64
Kopf isometrisch drehen	27	Balance im Sitzen	66
Hals strecken	28	Stabilität im Stand	68
Nacken kräftigen	29	Rumpf strecken	69
Oberen Trapezius dehnen	30	Bauchpresse	70
Schulterblattheber dehnen	31	Wechselnder Beinkick	72
Schultern heben	32	Bauchpresse mit gestreckten Armen	74
Schildkröte	33	Oberkörper heben	76
Sternbild	34	Piriformis dehnen im Sitzen	78
	36	Piriformis dehnen in Rückenlage	79
OBERER RÜCKEN			
Schulterblätter bewegen	38	Rumpftwist im Sitzen	80
Schulter dehnen (I)	40	Bauchpresse mit gestreckten Beinen	82
Schulter dehnen (II)	41	Rumpftwist in Rückenlage	84
Seitneigen	42	Ball rollen in Rückenlage	86

Bauchpresse mit Medizinball	88		
Brückenstütz auf den Händen	90		
Diagonal Arm und Bein heben	92		
Brückenstütz auf den Unterarmen	94		
Brückenstütz rücklings	96		
Seitwärts gehen	98		
Hüfte beugen mit Gymnastikball	100		
Rücken strecken mit Drehung	102		
Brückenstütz auf dem Ball	104		
Beine überkreuzen	106		
Oberkörper drehen im Seitstütz	108		
Seitstütz	110		
UNTERER RÜCKEN	112		
Beckenwiege in Rückenlage	114	UNTERKÖRPER	134
Beckenwiege im Sitzen	115	Quadrizeps dehnen	136
Hüfte beugen	116	Tractus iliotibialis dehnen	138
Knie zur Brust ziehen	118	Oberschenkelrückseite dehnen (I)	140
Lendenwirbelsäule dehnen	120	Oberschenkelrückseite dehnen (II)	141
Unteren Rücken drehen	121	Ausfallschritt nach vorne	142
Unteren Rücken dehnen	122	Hüftbeuger dehnen	144
Katze und Hund	124	Drehsitz	146
Hüftkreisen auf dem Ball	126		
Schwimmen	128	Trainingspläne	148
Becken heben	130	Glossar	156
Becken und Bein heben	132	Bildnachweis & Danksagung	160