

INHALT

GRUNDLAGEN

Anatomie der Wirbelsäule	6
Die wichtigsten Rückenmuskeln	11
Rückenschmerzen	14
Training für den gesunden Rücken	16
Überblick über die Muskulatur	18

HALS UND NACKEN

Nacken dehnen	20
Nacken beugen	22
Hals dehnen	23
Hals kräftigen	24
Kopf drehen	25
Kopf isometrisch drehen	26
Hals strecken	27
Nacken kräftigen	28
Oberen Trapezius dehnen	29
Schulterblattheber dehnen	30
Schultern heben	31
Schildkröte	32
Sternbild	33

OBERER RÜCKEN

Schulterblätter bewegen	36
Schulter dehnen (I)	38
Schulter dehnen (II)	40
Seitneigen	41

Latissimus dehnen	44
Brustmuskeln dehnen	46
Körper verwringen	47
Rumpftwist auf dem Stuhl	48
Hände hinter dem Rücken fassen	50
Auf Händen vor- und zurückgehen	52
Auf Händen umhergehen	54
Kurzhantelflieger rückwärts	56
Kurzhantelrudern	58
Rücken strecken	60
Brücke auf dem Gymnastikball	62

RUMPF UND HÜFTE

Balance im Sitzen	64
Stabilität im Stand	66
Rumpf strecken	68
Bauchpresse	69
Wechselnder Beinkick	70
Bauchpresse mit gestreckten Armen	72
Oberkörper heben	74
Piriformis dehnen im Sitzen	76
Piriformis dehnen in Rückenlage	78
Rumpftwist im Sitzen	79
Bauchpresse mit gestreckten Beinen	80
Rumpftwist in Rückenlage	82
Ball rollen in Rückenlage	84

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