

Starker Rücken

Einleitung

Seite 5

1 Rund um den Rücken - Tipps und Theorie

- ▶ 1. Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 10
- ▶ 2. Tipps zum Durchhalten Seite 11
- ▶ 3. Gewohnheiten ändern - so geht's Seite 14
- ▶ 4. Den Alltag rückenfreundlich gestalten Seite 18
- ▶ 5. Noch ein Wort zur Ausrüstung Seite 23
- ▶ 6. Der Skelett- und Muskelapparat - ein bisschen Anatomie Seite 24

2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 1. Warm-up Übungen 1-10 Seite 30
- ▶ 2. Workout im Stehen Übungen 11-19 Seite 40
- ▶ 3. Workout am Boden Übungen 20-32 Seite 50
- ▶ 4. Cool-Down Übungen 33-44 Seite 63

3. Trainingsplan

Seite 77