

DER SITZENDE MENSCH

- 6 Warum das Vielsitzen ein Problem ist**
- 6 Der Mensch ist nicht fürs Sitzen gemacht
- 8 Vielsitzen – Auswirkungen & Risiken**
- 8 Wirbelsäule & Bandscheiben
- 10 Muskeln & Sehnen, Herz-Kreislauf-System
- 11 Beinvenen, Augen
- 12 Richtiges Sitzen**
- 12 Lümmeln erlaubt!
- 13 Entwickeln Sie Ihre individuelle Sitzkultur
- 14 Freie Sitzbewegungen
- 14 Dynamisches Sitzen
- 16 Stellen Sie Sitzmarotten ab
- 17 Der ergonomisch optimale Arbeitsplatz
- 18 Der Balancesitz**
- 18 Sitzen in Balance als Referenzhaltung
- 19 Balancesitz
- 20 So üben Sie richtig**
- 20 Was Sie für die Easyts® brauchen
- 21 Üben mit dem Buch, Üben mit der DVD

STOP EASYTS® & LIFE EASYTS®

- 24 Spiegelpositionen & Spiegelbewegungen**
- 24 Spiegelpositionen
- 25 Spiegelbewegungen
- 26 Sonnenzeit
- 27 Pelikan
- 28 Palme

- 29 Sombrero
- 30 Hängeschaukel
- 31 Faust-Kopf-Stütz
- 32 Richtig entspannen will gelernt sein**
- 32 Totale Entspannung, Teilweise Entspannung
- 33 Pausen, Entspannungssitz
- 34 Pump & Schaukel!**
- 35 1. Pumpen
- 36 2. Atmen und Schaukeln
- 36 3. Füße mit einbeziehen
- 37 4. Augentraining
- 38 5. Beine und Füße
- 39 6. Drehung
- 40 7. Seitneigungen, 8. Master-Ebene
- 41 Haltungswechsel**

INTENSIV EASYTS®

- 44 Bewegung hält fit und gesund**
- 45 Marionette
- 46 Waldläufer
- 48 Wunschbrunnen
- 49 Elfmeterschießen
- 50 Olympic Easyts®
- 51 Gewichtheber
- 52 Doppel-Diskus
- 53 Doppel-Speerwurf
- 54 Seiltänzer
- 56 Schildkröte
- 58 Ährenfest
- 60 Albatros

LIFE EASYTS® FÜR UNTERWEGS

64 Sitzentlastungen im Alltag

- 64 Üben im PKW
- 65 Der ideale Autositz

66 Venenpumpe

- 66 Fußkippe
- 67 Wechsel-Fußkippe, Hebe-Fußkippe

68 Beckenschaukel

- 68 Beckenschaukel nach links und rechts
- 69 Beckenschaukel vor und zurück
- 69 Becken um die Hochachse drehen
- 69 Beckenkreisen

70 Mobilisierung des Rumpfs

- 70 Bauchwölben
- 71 Oberkörperwölben, Oberkörperdrehen

72 Mobilisierung des Schultergürtels

- 72 Schulterziehen
- 73 Schulterkreisen

74 Mobilisierung der Halswirbelsäule

- 74 Kopfschieben
- 75 Kopfneigen, Kopfdrehen

76 Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 77 Übungsverzeichnis
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum