

4	Rückenschmerzen – Ursachen und Therapie
6	Unser Rücken – ein komplexes System
7	Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen
8	Aufbau der Wirbelsäule
9	Aufbau der Rückenmuskulatur
10	Muskuläre Disbalancen
11	Die Workouts im Detail
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Mobilisation und aktives Faszientraining
123	Rücken- und Ganzkörpertraining ohne Geräte
131	Übungen mit Kurzhanteln für den Oberkörper
134	Übungen mit dem Gymnastikball für die Rumpfstabilität
136	Übungen mit Kurzhanteln auf dem Gymnastikball
138	Dehnübungen zur Muskelentspannung
144	Übungsregister