

**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