

Inhalt

Einleitung 7

- 24 Die Richtlinien von Sitzen ist das neue Rauchen
- 31 So ist dieses Buch aufgebaut

Kapitel 1 Die Folgen schlechter Körperhaltung 38

- 40 Runder Rücken: der Beugungsfehler
- 49 Hohlkreuzrücken: der Überstreckungsfehler
- 56 Schiefrücken: hochgezogene Hüfte oder Schulter

Kapitel 2 Die Prinzipien richtiger Körperhaltung: Wirbelsäule, Hüften und Schultern ausrichten und stabilisieren 58

- 60 Warum eine ausgerichtete, stabile Wirbelsäule wichtig ist
- 64 Die Wirbelsäule aktivieren
- 74 Durch Drehkraft Hüften und Schultern stabilisieren
- 80 Die Verankerungssequenz: die Wirbelsäule in Neutralstellung stabilisieren

Kapitel 3 Sich richtig bewegen: gehen, sich vorbeugen, in die Knie gehen, die Schultern stabilisieren 84

- 86 Gehen
- 94 Vorbeugen und in die Knie gehen
- 121 Schultern für 100 Jahre Lebenszeit

Kapitel 4 Der dynamische Arbeitsplatz 136

- 140 Richtlinien für Steharbeitsplätze
- 162 Der aktive Arbeitsplatz: eine bewegungsfördernde Arbeitsumgebung schaffen
- 179 Vom Sitzen zum Stehen: der sichere Übergang an den Steharbeitsplatz

Kapitel 5 Biomechanisch optimiertes Sitzen 182

- 184 Sitzen auf dem Boden (zwei Säulen)
- 187 Passives Sitzen (ohne Säulen)
- 189 Überlebensstrategien im Sitzen

Kapitel 6: Grundwissen für einen gesunden Körper 204

- 206 Ein systematischer Ansatz: Biomechanik, Lebensweise und Beweglichkeit
- 217 Schmerzen des Muskel- und Bewegungsapparats behandeln
- 222 Den Bewegungsumfang verbessern
- 230 Mobilisationsmethoden
- 238 Mobilisationszubehör
- 244 Grundregeln der Mobilisation

Kapitel 7: Die Mobilisationsrezepte 248

- 250 Individuelle Mobilisationspläne erstellen
- 254 Mobilisationsrezepte für alle Körperzonen
- 256 Rezept 1: Kopf, Kiefer, Hals
- 260 Rezept 2: oberer Rücken, Trapezmuskel, Schulterblatt
- 266 Rezept 3: vorderer Schulterbereich, Brust
- 272 Rezept 4: hinterer Schulterbereich, Latissimus
- 278 Rezept 5: unterer Rücken, Rumpf
- 284 Rezept 6: Ellbogen
- 290 Rezept 7: Unterarm, Handgelenk, Hand
- 298 Rezept 8: Gesäßmuskeln
- 304 Rezept 9: Hüfte
- 312 Rezept 10: Oberschenkel
- 320 Rezept 11: Knie
- 326 Rezept 12: Unterschenkel (Wade, Schienbein)
- 334 Rezept 13: Fuß, Sprunggelenk, Zehen
- 340 Rezept 14: Von-Kopf-bis-Fuß-Rezept für Sitzkrieger
- 346 Nachwort
- 350 Weiterführende Informationen
- 354 Verzeichnis der Quellen
- 359 Danksagung
- 360 Register
- 367 Über die Autoren