

# 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 Schieferrücken: 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 Grundwartung 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