

Inhalt

Mein Weg zur Bewegung	4
Bewegungsarmut – die moderne Volkskrankheit.....	6
Bewegung - (fast) ein Allheilmittel	8
Defizit mit schwerwiegenden Folgen	10
Rückenschmerzen – das Problem einer ganzen Gesellschaft	17
Arthrose – Gelenkverschleiß als Zeichen unserer Zeit.....	19
Einseitige körperliche Belastung	22
Fehlhaltungsmuster und ihre Folgen	24
Eingeschliffene Bewegungsmuster.....	26
Schmerzen – was tun?.....	32
Kommen Sie in Bewegung!	40
Grundsätzliches zu den Übungen.....	42
Kräftigen oder dehnen – was ist besser?	45
Wärme als Behandlungswunderwaffe? Ein Mythos!.....	48
Der Rücken.....	50
Warum schmerzt der Rücken?	51
Ischias – wirklich schuld an allem?	54
ISG – Modediagnose oder Damoklesschwert?.....	56
Die Bandscheibe – seltener ein Problem, als wir glauben	58
Hexenschuss (akute Lumbalgie).....	65
Warum die Aufrichtung im Oberkörper so wichtig ist	66
Testen Sie Ihre Rückenbeweglichkeit.....	70
Praktische Übungen bei Beschwerden im unteren Rücken.....	73

Die Schultern	85
Warum schmerzen die Schultern?	86
Impingement, Frozen Shoulder und Kalkschulter	91
Testen Sie Ihre Schulterbeweglichkeit	100
Praktische Übungen bei Beschwerden in den Schultern	103
Der Nacken.....	113
Warum schmerzt der Nacken?	114
Spannungskopfschmerzen – vielfältig und belastend	116
Testen Sie Ihre Nackenbeweglichkeit	118
Praktische Übungen bei Beschwerden im Nacken.....	121
Kurzprogramm für Sofa-Kartoffeln und Bewegungsallergiker	124
Der erste Schritt ist der wichtigste – und schwerste	125
»Quickie-Moves« für Büro und Alltag	131
Mini-Allroundprogramm für jeden Tag	136
Montag: In Bewegung kommen	137
Dienstag: Rücken und Schultern mobilisieren	140
Mittwoch: Core Stability	143
Donnerstag: Oberer Rücken und Schultern	146
Freitag: Beine und Hüfte	149
Samstag: Schultern und Nacken dehnen	152
Ausblick	155
Verzeichnis der Übungen	156
Register	158
Impressum	160