

Zu diesem Buch	8
<hr/>	
Einführung	9
<hr/>	
Maßnahmen am Arbeitsplatz für besonders beanspruchte Körperpartien	17
Hinweise zur Durchführung der Übungen	18
Schulter/Nacken	19
<i>Anspannen/Dehnen des Nackens</i>	19
<i>Kopfbewegen</i>	21
<i>Anspannen/Dehnen der seitlichen Halsmuskulatur</i>	22
<i>Kinn vor/Nacken lang</i>	23
<i>Schulterbewegen</i>	24
<i>Anspannen/Dehnen der Schulterblattmuskulatur</i>	25
<i>Druckpunkt finden</i>	26
<i>Vier häufige Schmerzpunkte im Schulter-/Nacken-Bereich</i>	26
Rücken	27
<i>Hohlkreuz/Katzenbuckel</i>	29
<i>Kreuzbewegen</i>	31
<i>Kreuz entlasten</i>	31
<i>Kreuz spannen/lösen</i>	31
<i>Äpfel pflücken</i>	32
<i>Rücken dehnen</i>	33
Beine	34
<i>Wie kommt es zu Stauungssymptomen in den Beinen?</i>	34
<i>Pumpen</i>	36
<i>Fußkreisen</i>	36
<i>Füße gegeneinander drücken</i>	37
<i>Zehen einkrallen/aufbiegen</i>	38
<i>Balancieren</i>	39
<i>Pinguin</i>	40

Augen	41
<i>Brennpunkt verstellen</i>	43
<i>Lichtpause</i>	44
<i>Nasenzeichnen</i>	45
<i>Chinesische Augenschutzübungen</i>	46

**Erkennen eigener Bewegungs-
und Haltungsgewohnheiten** 52

Orientierungshilfen zur Körperwahrnehmung	52
<i>Halsmuskulatur</i>	57
<i>Schultergürtelmuskulatur</i>	58
<i>Brustmuskeln</i>	59
<i>Bauchmuskulatur</i>	60
<i>Untere Rückenmuskulatur</i>	61
<i>Oberschenkelmuskulatur</i>	62
<i>Gesäßmuskulatur</i>	63
<i>Bewegungsgewohnheiten im Alltag</i>	64
Bemerkungen zu den folgenden Kapiteln	66

**Maßnahmen zur gezielten Einwirkung
auf einzelne Muskelgruppen** 67

Zusammenhang von Bewegung und Atmung	68
Kräftigung der ganzen Rückseite	70
Kräftigung des oberen Rückens	71
Dehnung der Brustmuskulatur	73
Kräftigung des Beckenbereiches	74
Mobilisierung des Beckenbereiches	75
<i>Dehnung der Gesäß- und tiefen Rückenmuskeln</i>	77
<i>Dehnung der geraden Bauchmuskeln</i>	78
<i>Dehnung der schrägen Bauchmuskeln</i>	79

Kräftigung der Bauchmuskulatur	80
<i>Gerade Bauchmuskeln</i>	80
<i>Schräge Bauchmuskeln</i>	81
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	82
<i>Kräftigung der Beine</i>	83
<hr/>	
Isometrische Übungen	84
Durchführung der isometrischen Übungen	84
<hr/>	
Ganzkörpergymnastik	89
Übungen aus China	91
<i>Übungen an verschiedenen Stationen</i>	91
<hr/>	
Kleine Morgengymnastik	97
Drei Übungen für die Füße	97
Drei Übungen, die den ganzen Körper aktivieren und kräftigen	99
<i>Eine schwierigere Variante</i>	101
<hr/>	
Dank	103
Literatur	104
Sachverzeichnis	105