

1	Einleitung	6
2	Anatomische und physiologische Grundlagen	7
2.1	Die Wirbelsäule	7
2.2	Die Bandscheiben (Zwischenwirbelscheiben)	9
2.3	Bandapparat, Muskulatur und muskuläre Dysbalancen	11
3	Haltung und Haltungsschwächen.	14
4	Krafttraining und funktionell-anatomische Grundlagen	21
4.1	Bauchmuskulatur	21
4.2	Rückenmuskulatur	39
4.3	Gesäß- und Beinmuskulatur	59
4.4	Ganzkörperspannungsübungen/ Stabilisationsübungen.	81
5	Muskeldehntraining	89
5.1	Dehnmethoden	89
5.2	Dehnübungen für verschiedene Muskelgruppen	91
6	Mobilisationstraining	98
7	Körperwahrnehmung	104

8	Entspannungstraining	107
8.1	Lenkung der Aufmerksamkeit	110
8.2	Die Psychohygieneatmung	111
8.3	Progressive Muskelrelaxation	112
8.4	Die Gesichtsentspannung.	116
8.5	Phantasiereise	116
8.6	Reise durch den Körper	118
8.7	Pranayama – das ausgeglichene Atmen	119
8.8	Allgemeine Atementspannung	120
8.9	Igelballmassage	120
9	Kleine Spiele für den Rücken	121
9.1	Bedeutung und Auswahl von kleinen Spielen.	121
9.2	Spiele ohne Gerät.	122
9.3	Spiele mit Igelbällen, Luftballons und Zeitungen	123
10	Rückengerechtes Alltagsverhalten	127
11	Rücken und Sport	130
12	Aufbau und Durchführung von Rückenstunden	132
13	Literaturverzeichnis	139
14	Stichwortverzeichnis	140
15	Übungsregister	141