

RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

6 Schmerz, der Hilfeschrei des Körpers

6 Wie Schmerzen entstehen

8 Die Ursachen von Rückenschmerzen

12 Ein Wunderwerk der Natur: die Wirbelsäule

12 Das doppelte S

13 Die empfindliche Halswirbelsäule

14 Die robuste Brustwirbelsäule

14 Die geschundene Lendenwirbelsäule

15 Bandscheibe – Mythos und Wahrheit

18 Üben mit Buch und DVD

18 Fit durch Bewegung

18 So funktioniert Ihr Rückentraining

19 Was Sie benötigen

ERSTE HILFE BEI AKUTEN SCHMERZEN

22 Erste Hilfe für Schultern und Nackenbereich

22 Schulterkuss

25 Abtauchen

23 Schulterheber

26 Armkreise im Liegen

24 Halbmond

27 Erste Hilfe für die Brustwirbelsäule

27 Diagonale Schaukel

30 Abknicker

28 Überstrecker

31 Wirbelsäulenstrecker

29 Taucher

32 Erste Hilfe für Lendenwirbel- und Kreuzbeinregion

32 Anlehner

33 Beckenschaukel auf dem Rücken

34 Päckchen

35 Knoten im Grätschsitz

36 Brust raus

37 Schräges Päckchen

AKTIV GEGEN DIE SCHMERZURSACHEN

40 *Für Schultern und Nacken*

- 40 Arme hoch
- 41 Armspannung
- 42 Armkreis-Trio
- 43 Tisch-Stemmen

44 *Für die Brustwirbelsäule*

- 44 Kleiner Schwanenhals
- 45 Bauchdehner
- 46 Ellbogenstemmer
- 47 Drehsitz
- 48 Seitliche Diagonale
- 49 Dreieck

50 *Für Lendenwirbelsäule und Kreuzbeinregion*

- 50 Beckenschaukel im Päckchen
- 51 Einbeiniges Klappmesser
- 52 Wiegeschritt
- 53 Katzenbuckel
- 54 Einbeiniger Kreisel
- 55 Brücke

56 *Für den ganzen Rücken*

- 56 Kugelrund
- 57 Rückenrolle
- 58 Po-Senker
- 59 Seitstütz
- 60 Unterstützter Schwebesitz
- 61 Korkenzieher

EIN GESUNDER RÜCKEN EIN LEBEN LANG

64 *Für die Schwachpunkte des Rückens*

- 64 Armheber
- 65 Liegestütz
- 66 Säge
- 67 Ruderer
- 68 Hohes Tor

69 *Für den ganzen Rücken*

- 69 Klassischer Hacker
- 70 Kraulen
- 71 Kran
- 72 Diagonales Kreuz
- 73 Po-Runder

74 *Die Rückenspezialprogramme*

- 74 Das Mini-Programm für Eilige und
Faule
- 75 Das Ganzkörper-Programm für alle
Lebenslagen
- 76 Das Programm für Schreibtischtäter
- 76 Das Rücken-Dehn-Programm
- 77 Das Schwangerschaftsprogramm
- 77 Nach dem Hexenschuss

78 *Zum Nachschlagen*

- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 79 Register
- 80 Impressum