

Vorwort	6
Einführung: Wissenswertes über Ihren Rücken	9
Wunderwerk Wirbelsäule: Wirbelknochen, Bandscheiben und Nerven	10
Wirbelsäule und Rückenbeschwerden.....	13
Der ganzheitliche Weg zu optimaler Rückenfitness	15
Ein neuer Ansatz	15
Der Arbeitsplatz als rückenfreundliche Zone.....	18
Stressabbau – tragende Säule für die Gesundheit Ihres Rückens.....	23
Gewichtskontrolle für einen starken Rücken.....	29
Rückenentlastung im Alltag	37
Das ABC des rückenfreundlichen Verhaltens.....	37
Rückengerechte Bewegung zu Hause und unterwegs.....	39
Die täglichen Herausforderungen meistern lernen.....	41
Die positive mentale Einstellung fördern	45
Entspannter Geist – mehr Konzentration, besserer Schlaf.....	46
Übungen zur Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte.....	48
Mit Biofeedback Schmerzen einfach wegdenken	57
Rückentraining: Übungen zur Entspannung, Kräftigung und Stärkung	61
Vor dem Start	62
Warm-up	64
Stand- und Stützpositionen.....	80
Dehn- und Entspannungsübungen	92
Übungen am Boden.....	98
Cool-down.....	122