

Ein Wort zuvor 5

» **EINFÜHRUNG**

Das bewegte Leben eines Rückens 7

Der Rücken – stabil und mobil zugleich 8

Bleiben Sie stets in Bewegung 9

Werden Sie zum Coach Ihres Rückens 10

Entscheidende Gründe für das neue Rückentraining 11

Die Top-Ten-Risiken für den Rücken 13

Die Bausteine des Rückens 14

Die Wirbelsäule – ein technisches Meisterwerk 15

Die Muskulatur als Motor der Wirbelsäule 21

Geheimnisvoll und sensibel: Nervenbahnen und Rückenmark 26

Empfindungen aus der Tiefe 28

Rezeptoren sind wichtige Messfühler 29

Auch Stress wirkt auf den Rücken 31

Rückenschmerzen – individuell und oft undefinierbar 32

Schmerzen und ihre Ursachen 35

» **PRAXIS**

Bewegung – ein Lebenselixier 37

Aktivierung heißt Bewegung 38

Die drei Weisen der Aktivierung 39

Zehn Gründe, sofort mit Bewegung anzufangen 41

Sport als Quelle der Aktivierung 42

Welche Sportart ist die richtige? 43

Nutzen Sie Bewegungen des Alltags 43

Verteilen Sie Ihre Aktivitätszeiten 47

Starke Muskeln – und Sie bleiben flexibel 49

Balsam für Bauch und Rücken 50

Die zwei Farben der Muskeln 51

Dehnen ist eine Wellness-Kur 52

Test: Wie beweglich ist Ihr Rücken? 54

Männer und Frauen unterscheiden sich auch am Rücken! 57

Das Übungslexikon: Ihr persönliches Workout 58

Luxus für Ihren Rücken 59

Übung 1: Stahlseil	60
Übung 2: Brückenbauer	62
Übung 3: Hacker	64
Übung 4: Schraube	66
Übung 5: 6-Packer rückwärts	68
Übung 6: Hingucker	70
Übung 7: Schulterformer	72
Übung 8: Porunder	74
Übung 9: Windspiel	76
Übung 10: Schaukel	78
Übung 11: Brustöffner	80
Übung 12: Luftschnapper	82
Übung 13: Flitzbogen	84
Übung 14: Denker	86
Alltagsprogramme für einen fitten Rücken	88
Die richtige Belastung	89
Grundregeln	89
Das Rundum-Sorglos-Paket	90
Die Sparflamme	92
Das Arbeits- und Büro-Programm	93
Das Autofahrer-Programm	94
Das Anti-Stress-Programm	95

Fit in allen Lebenslagen	97
Wahrnehmungstraining – etwas Neues	98
Werden Sie sich Ihrer Haltung bewusst	99
Spüren Sie Ihren Bewegungen nach	100
Entspannungsstrategien für Ihr Wohlbefinden	104
60-Sekunden-Rituale für den Rücken	105
Entspannung ist nicht schwierig!	107
Ratschläge bei speziellen Problemen	107
Ein warmes Bad – Genuss pur	109
Die klassischen Entspannungshelfer	110
Der Alltags-Knigge – die biologische Etikette	112
Belastung und Fähigkeit müssen harmonisieren	113
Richtig oder falsch: Kommt drauf an	114
Anti-Aging-Kur für die Bandscheiben	121
> SERVICE	
Zum Nachschlagen	122
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Impressum	126
Das Wichtigste auf einen Blick	128