

- 9 Das Kreuz mit dem Kreuz
- 10 **Rückenschmerz – was nun?**
- 11 Wann sollte man besser zum Arzt gehen?
- 11 Wahrnehmung von Schmerz
- 15 Umgang mit Schmerz
- 16 **Rückenschmerz – was tun?**
- 17 Bewegung und Training trotz Schmerz?!
- 18 Den Alltag zum Training machen
  
- 21 **Die Übungsprogramme**
- 26 **Übungsprogramm Einsteiger**
- 27 Wie trainieren?
- 27 Vorbereitung
- 28 Den Nacken lang machen
- 30 Finger-Druck und Hände-Zug
- 32 Streck-dich – Beweglichkeit
- 34 Streck-Dich – Kräftigung
- 36 Beckenuhr – Beweglichkeit

- 38 Beckenuhr – Kräftigung
- 40 Vierfüßler 1 – Beweglichkeit
- 42 Vierfüßler 1 – Kräftigung
- 44 Bauch-Crunches – Beweglichkeit
- 46 Bauch-Crunches – Kräftigung
- 52 **Übungsprogramm Fortgeschrittene**
- 52 Nicht nur die Wiederholungen zählen
- 53 Was ist denn eigentlich rückengerecht (Teil 1)?
- 56 Stuhl-Dips – Beweglichkeit
- 58 Stuhl-Dips – Kräftigung
- 60 Beckenuhr 2 – Beweglichkeit
- 62 Beckenuhr 2 – Kräftigung
- 64 Kniebeuge – Beweglichkeit
- 66 Kniebeuge – Kräftigung
- 68 Vierfüßler 2 – Beweglichkeit
- 70 Vierfüßler 2 – Kräftigung
- 72 Über-Kreuz – Beweglichkeit
- 74 Über-Kreuz – Kräftigung

## 76 **Übungsprogramm Experten**

76 Was ist denn eigentlich rückengerecht (Teil 2)?

78 Kniebeuge 2

80 Kniebeuge 3

82 Umgekehrter Bauch-Crunch

84 Hüftheben

86 Unterarmstütz

88 Liegestütz

90 Rotation aus Kniestand

92 Seitstütz

94 Seitstütz plus straffer Po

96 Seit-Crunch

98 Abheben aus Bauchlage

100 Abheben aus Bauchlage »Plus«

## 104 **Übungen für den Beckenboden**

104 Was ist überhaupt der Beckenboden?

105 Beckenboden und Rückenschmerz

107 Hinweise fürs Training

108 Gegendruck mit Handtuchrolle

110 Beckenspannung

## 113 **Life Hacks: Trainingsgeräte aus dem Alltag**

114 Reaktives Training mit Wasserflaschen

116 Handtuchrolle

118 Besenstiel

120 Sprudelkasten

126 Stichwortverzeichnis

126 Literaturverzeichnis