

Inhalt

Einleitung	5
TEST: WIE FIT IST IHR RÜCKEN?	6
Kapitel 1	
Basis-Know-how Anatomie: Der menschliche Bewegungsapparat	8
ZENTRUM DES PASSIVEN BEWEGUNGSAPPARATS: DIE WIRBELSÄULE	11
DER AKTIVE BEWEGUNGSAPPARAT: DIE MUSKELN	15
DIE MUSKELN DES RÜCKENS	22
DIE GEGENSPIELER DES RÜCKENS: DIE BAUCHMUSKELN	26
MIT VON DER PARTIE: DIE SCHULTERN	28
Kapitel 2	
Basis-Know-how Trainingslehre: So funktioniert der Muskelaufbau	32
GRUNDLEGENDE TRAININGSPRINZIPIEN	34
DIE GESTALTUNG DES KRAFTTRAININGS	40
REGELN FÜR DAS KRAFTTRAINING	48
SPEZIELLE SICHERHEITSHINWEISE FÜR DAS RÜCKEN- UND SCHULTERTRAINING	50
BEWEGLICH UND BESCHWERDEFREI DANK STRETCHING	52
Kapitel 3	
Basis-Know-how Wartung & Pflege: Der Rücken im Alltag	56
ALLES IM LOT: BEWAHREN SIE HALTUNG	58
EINE ECHTE STÜTZE: RÜCKENFREUNDLICHE SPORTARTEN	60
TOTAL ENTRÜCKT: HALTUNGSFEHLER UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN	61
Kapitel 4	
Übungen	62
GEZIELTE ÜBUNGSGESTALTUNG FÜR DAS RÜCKENTRAINING	64
Kraftübungen für den oberen Rücken	68
Kraftübungen für den unteren Rücken	90
Kraftübungen für die Schultern	102
Kraftübungen für den Rumpf	118
Kraftübungen für den Bauch	134
Stretching: Dehn-, Mobilisations- und Entspannungsübungen	142
Kapitel 5	
Die effektivsten Workouts für Rücken, Schulter & Co.	154