

# Starker Rücken

Einleitung

Seite 5

---

## 1 Rund um den Rücken - Tipps und Theorie

- ▶ 1. Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 10
  - ▶ 2. Tipps zum Durchhalten Seite 11
  - ▶ 3. Gewohnheiten ändern - so geht's Seite 14
  - ▶ 4. Den Alltag rückenfreundlich gestalten Seite 18
  - ▶ 5. Noch ein Wort zur Ausrüstung Seite 23
  - ▶ 6. Der Skelett- und Muskelapparat - ein bisschen Anatomie Seite 24
- 

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 1. Warm-up                      Übungen 1-10                      Seite 30
  - ▶ 2. Workout im Stehen            Übungen 11-19                      Seite 40
  - ▶ 3. Workout am Boden            Übungen 20-32                      Seite 50
  - ▶ 4. Cool-Down                      Übungen 33-44                      Seite 63
- 

## 3. Trainingsplan

Seite 77