

Silke Grotkasten/Hubert Kienzerle

GYMNASTIK FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Das Übungsprogramm
gegen Schmerzen und Verspannungen

MOEWIG

Inhalt

Dank 7

Vorwort 8

Einleitung 9

Die gesunde Wirbelsäule 12

Bau und Funktion 12

Bandscheiben 12

Haltemuskulatur 14

Die aufrechte Haltung 15

Aufrechte Haltung im Stand 15

Äktivhaltung 16

Ruhehaltung 18

Erarbeitung der aufrechten Haltung im Stand 20

Wirbelsäulengerechtes Sitzen 21

Erarbeitung der aufrechten Haltung im Sitzen 22

Haltung und Psyche 25

Übungsteil zur Wirbelsäulengymnastik 27

Allgemeine Hinweise 27

Übungen in der Rückenlage 29

Übungen in der Bauchlage 72

Übungen in der Seitlage 90

Übungen im Vierfüßlerstand 103

Übungen in der Päckchenlage	133
Übungen im Einbeinkniestand	139
Übungen im Kniestand	146
Übungen im Grätsch-, Schneider- und Langsitz	151
Übungen im Sitzen und Stehen	167
Übungen zur Stärkung der Halswirbelsäule	205
Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule	214
Stabilisation aus der Rückenlage	216
Stabilisation aus der Bauchlage	231
Stabilisation aus der Seitlage	237
Begriffsbestimmung	243
Quellenverzeichnis	246
Übungsübersicht	247
Register	250