

**Wolfram Ortner/Dr. med. Erich Skribot**

# **WIRBEL- SAULEN- TRAINING**

**Sport- und Gesundheitsgymnastik  
für Zivilisations-  
und Bandscheiben-Geschädigte  
sowie für Hobbysportler.**

**Orac**

# Inhaltsverzeichnis

Sport- und Gesundheitsgymnastik . . . . .	9
Wie Sie dieses Buch handhaben sollten . . . . .	19
<b>WIRBELSÄULENTRAINING. . . . .</b>	<b>21</b>
Die Wirbelsäulengymnastik . . . . .	22
Die Dehnungsgymnastik . . . . .	42
Die Lockerungsgymnastik . . . . .	58
Die Kraftgymnastik . . . . .	74
Die Trainingsgymnastik . . . . .	79
<b>GRUNDLAGENAUSDAUERTRAINING. . . . .</b>	<b>99</b>
Allgemeines . . . . .	100
Das Laufen . . . . .	104
Das Radfahren . . . . .	110
Schilanglaufen . . . . .	116
<b>GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE</b>	
<b>BEGRIFFSERKLÄRUNGEN. . . . .</b>	<b>121</b>
Literaturverzeichnis . . . . .	126