

# Inhalt

Geleitwort . . . . .	7
Vorwort . . . . .	8
Danksagung . . . . .	8
Einführung . . . . .	9
Entlastung der Wirbelsäule durch richtige Sitzhaltung. . . . .	10
Übung zur Vorbeugung von Rückenschmerzen nach einer längeren Sitzperiode. . . . .	12
Entlastung der Wirbelsäule durch richtige Haltung beim Aufheben von schweren Gegenständen. . . . .	14
Übungen für den Schultergürtel. . . . .	16
Übung für Nackenmuskulatur und Halswirbelsäule. . . . .	30
Übungen für die Rückenmuskulatur. . . . .	32
Übung zur Vorbeugung und Begradigung des Rundrückens . . . . .	46
Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur. . . . .	47
Übung zur Streckung der Wirbelsäule. . . . .	48
Übungen für die Hüftgelenke. . . . .	49
Übungen für Hüftgelenke und Bauchmuskulatur. . . . .	53
Übung für Rücken- und Bauchmuskulatur. . . . .	55
Übung für Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule. . . . .	56
Übungen für die Bauchmuskulatur. . . . .	58
Übung für Bauchmuskulatur und Lendenwirbelsäule. . . . .	60
Übung für die Gesamtkoordination. . . . .	61
Gymnastik für Autofahrer. . . . .	62
Spezielle Kräftigungsübung . . . . .	66
Spezielle Dehnungsübungen. . . . .	68
Übung für Muskeln, Herz und Kreislauf. . . . .	73
Übung für Beweglichkeit der Gelenke und Stärkung der Muskulatur. . . . .	74

# **Gymnastik für die Wirbelsäule**

**Praktische Übungen  
für jeden Tag**

Von Juan Antonio Lomba

Mit 51 Abbildungen

HAUQ,

urr,

**Karl F. Haug Verlag - Heidelberg**