

Alexander Jordan

Rückentraining

Vielseitige Gymnastik für einen gesunden Rücken

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Vorwort.....7

A Die grundlegenden Informationen..... 9

I Durch Rückentraining einen gesunden Lebensstil entwickeln .9

1 Etwas für den Rücken tun - Gesundheit erleben9

2 Die Übungsstruktur-didaktische Konzeption für ein wirkungsvolles Rückentraining.....10

II Die Trainingshinweise

— **Was Sie auf jeden Fall beachten sollten**.....13

1 Die Übungen..... 13

2 Der Schwierigkeitsgrad der Übungen.....17

3 Die korrekten Ausgangsstellungen für die Übungen18

4 Die Körperwahrnehmung
-Wahrnehmung der Wirbelsäulen haltung.....32

5 Die Trainingsstunde.....35

B Die Trainingsprogramme.....37

III Die Beweglichkeitsübungen

— **die großen Gelenke mobil halten**.....37

1 Die Trainingsprinzipien.....38

2 Die Übungen.....40

IV Die Dehnübungen

— **wichtiger Ausgleich zur Muskelkräftigung**.....50

1 Die Trainingsprinzipien.....51

2 Die Übungen.....54

V Kräftigungsübungen ohne Gerät — funktionelles Training des gesamten Körpers.....87

1 Die Trainingsprinzipien.....88

2 Die Übungen für die Rückenmuskeln.....90

3 Die Übungen für die Muskeln des Schultergürtels.....106

4 Die Übungen für die Bauchmuskeln.....112

5 Die Übungen für die Gesäß- und Beinmuskeln.....122

6 Die Übungen zur Rücken- und Rumpfstabilisation.....133



VI	Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikstab	
	— ein klassisches Gerät zum effektiven Training.....	147
1	Die Besonderheiten des Trainings mit dem Stab.....	148
2	Die Übungen.....	149
VII	Die Entspannungsübung — sich zum Schluss verwöhnen.....	174
	Literaturverzeichnis.....	176