



**YOU**  
CAN DO IT

Wolfgang Buskies / Michael Tiemann / Walter Brehm

# RÜCKENTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Die besten Programme für zu Hause

Bibliothek Sportkommission  
der Fürstlichen Regierung

Meyer & Meyer Verlag

796.41

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Ein „starker“ Rücken kann entzücken</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Anatomische und physiologische Grundlagen des Rückentrainings</b> . . . . .	<b>12</b>
2.1	Die Wirbelsäule . . . . .	12
2.2	Die Bandscheiben (Zwischenwirbelscheiben) . . . . .	17
2.3	Die Muskulatur und die Haltung . . . . .	19
<b>3</b>	<b>Effekte eines regelmäßigen, gezielten Rückentrainings</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>Methodische Hinweise zum Rückentraining</b> . . . . .	<b>28</b>
4.1	Was Sie zum Thema Krafttraining wissen sollten . . . . .	30
4.2	Was Sie zum Thema Dehntraining wissen sollten . . . . .	34
4.3	Was Sie hinsichtlich Mobilisations-, Koordinations- und Ganzkörperübungen wissen sollten . . . . .	36
4.4	Was Sie über die folgenden TOP-Programme wissen sollten . . . . .	36





## **5 Drei TOP-Rückenprogramme „moderat“ ...42**

**5.1** Moderates Kurzprogramm mit  
5 Übungen (7 Minuten) .....44

**5.2** Moderates Basisprogramm mit  
10 Übungen (15 Minuten) .....52

**5.3** Erweitertes moderates Basisprogramm mit  
15 Übungen (20 Minuten) .....66

## **6 Drei TOP-Rückenprogramme „intensiv“ ...86**

**6.1** Intensives Kurzprogramm mit  
5 Übungen (7 Minuten) .....88

**6.2** Intensives Basisprogramm mit  
10 Übungen (15 Minuten) .....98

**6.3** Erweitertes intensives Basisprogramm mit  
15 Übungen (20 Minuten) .....114

## **7 Entspannungstraining: Methoden und Techniken .....134**

**7.1** Methodische Hinweise: Was Sie zum  
Entspannungstraining wissen sollten .....136

**7.2** Entspannungsverfahren .....138

**7.2.1** Einfache Formen der Entspannung:  
Allgemeine Atementspannung ...138

**7.2.2** Entspannungstechniken .....140  
Psychohygieneatmung

(Atementspannung) .....140

Progressive Muskelrelaxation .....141

**7.3** Effekte eines Entspannungstrainings ...146

**8 Rückenfreundliches Verhalten im Beruf und im Alltag: Die besten Tipps für einen starken Rücken .....149**

**8.1** Rückenfreundliches Sitzen .....150

**8.2** Rückenfreundliches Bücken, Heben und Tragen .....153

**8.3** Rückenfreundliches Liegen .....156

**8.4** Rückenfreundliches Sporttreiben .....158

**9 Ausdauertraining: Eine wichtige Ergänzung des Rückentrainings .....162**

**9.1** Empfehlenswerte Ausdaueraktivitäten ...164

**9.2** Methodische Hinweise: Was Sie zum Thema Ausdauertraining wissen sollten .....166

**9.3** Effekte eines regelmäßigen Ausdauertrainings .....170

**Literatur .....172**

**Bildnachweis .....173**

