



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

1	Ein „starker“ Rücken kann entzücken	8
2	Anatomische und physiologische Grundlagen des Rückentrainings	12
2.1	Die Wirbelsäule	12
2.2	Die Bandscheiben (Zwischenwirbelscheiben)	17
2.3	Die Muskulatur und die Haltung	19
3	Effekte eines regelmäßigen, gezielten Rückentrainings	24
4	Methodische Hinweise zum Rückentraining	28
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 Techniken134

7.1 Methodische Hinweise: Was Sie zum
Entspannungstraining wissen sollten136

7.2 Entspannungsverfahren138

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

7.2.2 Entspannungstechniken140
Psychohygieneatmung

(Atementspannung)140

Progressive Muskelrelaxation141

7.3 Effekte eines Entspannungstrainings ...146

8 Rückenfreundliches Verhalten im Beruf und im Alltag: Die besten Tipps für einen starken Rücken149

8.1 Rückenfreundliches Sitzen150

8.2 Rückenfreundliches Bücken, Heben und Tragen153

8.3 Rückenfreundliches Liegen156

8.4 Rückenfreundliches Sporttreiben158

9 Ausdauertraining: Eine wichtige Ergänzung des Rückentrainings162

9.1 Empfehlenswerte Ausdaueraktivitäten ...164

9.2 Methodische Hinweise: Was Sie zum Thema Ausdauertraining wissen sollten166

9.3 Effekte eines regelmäßigen Ausdauertrainings170

Literatur172

Bildnachweis173

