

Christof Baur / Bernd Thurner

Wirbelsäulen- Gymnastik

mit dem Ball

So stärken Sie
wirksam Ihren Rücken

Weltbild

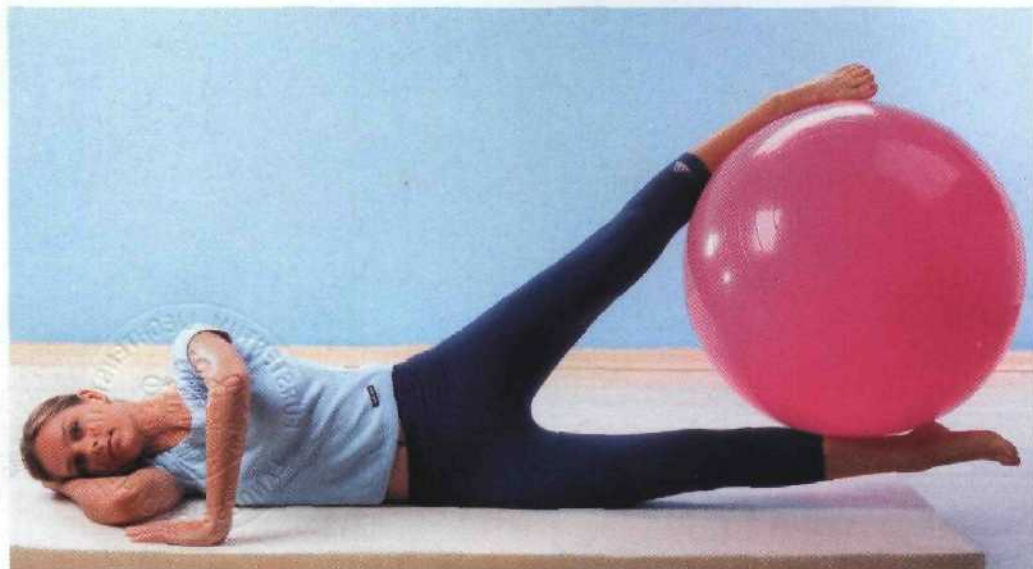


796.41

Inhalt

Fitness für den Rücken	4
Problemzone Rücken	6
Risiko für den Rücken	7
Testen Sie Ihr Rückenrisiko	14
Training mit dem Gymnastikball	24
Eine runde Sache: Der Ball	25
Die wichtigsten Trainingsprinzipien	26
So motivieren Sie sich	30
Das ideale Rückenkonzept	33

Gymnastik mit dem Ball ist eine runde Sache und sorgt für einen starken Rücken.



3 x 7 für einen starken Rücken 38

Trainingsprogramm für den vorderen Muskelbereich 39

Trainingsprogramm für den hinteren Muskelbereich 47

Trainingsprogramm für den seitlichen Muskelbereich 55

Sonderprogramm Heben, Tragen und Stehen 63

Aktivprogramm Halswirbelsäule 67

Ihr persönlicher Trainingsplan 72

Finden Sie Ihre innere Balance 74

Optimales Stressmanagement 75

Entspannen Sie sich! 76

Aktiver Bewegungsausgleich durch Ausdauertraining 82

Dehnen? Aber richtig! 88

Über dieses Buch 94

Stichwortverzeichnis 95

*Bleiben Sie in
Bewegung: Ausdauer-
training gehört dazu.*

