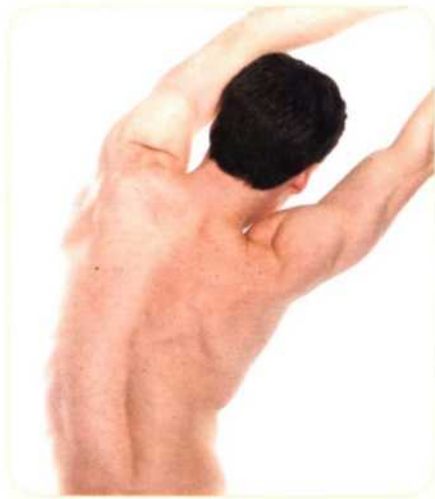


Anatomie

des gesunden Rückens

Die besten Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken mit zahlreichen Fotos, Illustrationen und Tipps für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule



Philip Striano,

COPRESS
SPORT



INHALT

GRUNDLAGEN	6	Latissimus dehnen	44
Anatomie der Wirbelsäule	8	Brustmuskeln dehnen	46
Die wichtigsten Rückenmuskeln	11	Körper verwringen	47
Rückenschmerzen	14	Rumpftwist auf dem Stuhl	48
Training für den gesunden Rücken	16	Hände hinter dem Rücken fassen	50
Überblick über die Muskulatur	18	Auf Händen vor- und zurückgehen	52
HALS UND NACKEN	20	Auf Händen umhergehen	54
Nacken dehnen	22	Kurzantelflieger rückwärts	56
Nacken beugen	23	Kurzantelrudern	58
Hals dehnen	24	Rücken strecken	60
Hals kräftigen	25	Brücke auf dem Gymnastikball	62
Kopf drehen	26	RUMPF UND HÜFTE	64
Kopf isometrisch drehen	27	Balance im Sitzen	66
Hals strecken	28	Stabilität im Stand	68
Nacken kräftigen	29	Rumpf strecken	69
Oberen Trapezius dehnen	30	Bauchpresse	70
Schulterblattheber dehnen	31	Wechselnder Beinkick	72
Schultern heben	32	Bauchpresse mit gestreckten Armen	74
Schildkröte	33	Oberkörper heben	76
Sternbild	34	Piriformis dehnen im Sitzen	78
OBERER RÜCKEN	36	Piriformis dehnen in Rückenlage	79
Schulterblätter bewegen	38	Rumpftwist im Sitzen	80
Schulter dehnen (I)	40	Bauchpresse mit gestreckten Beinen	82
Schulter dehnen (II)	41	Rumpftwist in Rückenlage	84
Seitneigen	42	Ball rollen in Rückenlage	86

Bauchpresse mit Medizinball	88
Brückenstütz auf den Händen	90
Diagonal Arm und Bein heben	92
Brückenstütz auf den Unterarmen	94
Brückenstütz rücklings	96
Seitwärts gehen	98
Hüfte beugen mit Gymnastikball	100
Rücken strecken mit Drehung	102
Brückenstütz auf dem Ball	104
Beine überkreuzen	106
Oberkörper drehen im Seitstütz	108
Seitstütz	110



UNTERER RÜCKEN 112

Beckenwiege in Rückenlage	114
Beckenwiege im Sitzen	115
Hüfte beugen	116
Knie zur Brust ziehen	118
Lendenwirbelsäule dehnen	120
Unteren Rücken drehen	121
Unteren Rücken dehnen	122
Katze und Hund	124
Hüftkreisen auf dem Ball	126
Schwimmen	128
Becken heben	130
Becken und Bein heben	132

UNTERKÖRPER 134

Quadrizeps dehnen	136
Tractus iliotibialis dehnen	138
Oberschenkelrückseite dehnen (I)	140
Oberschenkelrückseite dehnen (II)	141
Ausfallschritt nach vorne	142
Hüftbeuger dehnen	144
Drehsitz	146
Trainingspläne	148
Glossar	156
Bildnachweis & Danksagung	160