

Divo Köppen-Weber
Klaus Jürgen Becker

Das Rückentraining fürs Büro

So werden Sie mit kleinen
Übungen dauerhaft schmerzfrei
und bleiben entspannt



nymphenburger

INHALT

Vorwort	7
Vision	8
Ist-Zustand	10
Die Methode	19
Das Geheimnis	24
Die Veränderung	31
Von Fuß bis Kopf – Anatomie- und Übungsteil	42
Die Fußsohle	48
Das Fußgelenk	50
Die Knie	52
Der Oberschenkel	56
Das Hüftgelenk	57
Der große Gesäßmuskel	60
Die Sitzbeinhöcker	62
Die Beckenschaufeln und das Iliosakralgelenk	65
Schambein und Steißbein	67
Das Kreuzbein	69
Die Lendenwirbelsäule	71
Die Bauchmuskulatur	75
Die Brustwirbelsäule und das Brustbein	76
Brustkorb und Atmung	81
Die Schultern und Schulterblätter	82
Nacken und Halswirbelsäule	89

Axis und Atlas 97

Das Alta-Major®-Energiezentrum 98

Entspannung für zwischendurch 101

Die Alta-Major®-Massagerolle 101

Die Liquor-Übung 105

Die Ohr-Selbstmassage 107

Schenken Sie sich selbst eine Rose 109

Die Autoren 110

Übungsregister 111