

CAROLA BLEIS

Wirbelsäulen WORKOUT

Übungsprogramme mit großer Wirkung



Was Sie in diesem Buch finden

Unser Rückgrat – stabil und fragil 6

Einleitung 8

Eine Raupe 8 | Der Rücken im Volksmund 9 | Der Einfluss der Psyche 9

Bau und Funktion der Wirbelsäule 10

Wirbelkörper und Bandscheiben 10
Der Wirbelkanal mit dem Rückenmark 10

Muskulatur und Muskeltonus 12

Ein eng verwobenes Geflecht 12
Störungen lösen Kettenreaktion aus 13

Welche Beschwerden kennen wir? 15

Hexenschuss & Co. 15

Bewegung hält beweglich 16

Die positiven Effekte 16

Hören Sie auf Ihren Körper 17

Das eigene Programm entwickeln 17
Schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung 18

Bevor Sie mit dem Üben beginnen 19

Wie Sie Ihr Programm wählen 19

Übungsprogramme 20

Übungen zur Kräftigung des Rückens 22

In Bauchlage 22
In Rückenlage 27
Mit Thera-Band® und Hanteln 33

Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens 39

Im Sitzen auf einem Stuhl 39



Übungen für die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken 41

Mit dem großen Gymnastikball 41 |
Auf dem Hocker 46 | Mit dem kleinen
Softball 52 | Auf der Matte 57 |
Dehnübungen 62

Übungen zur Entspannung 68

In Rückenlage 69 | Entspannung auch
mal zwischendurch 71 | Atemübungen 73
Eine kleine Reise durch den Körper 76

Fünf-Minuten-Programm für den Alltag 78

Am Morgen nach dem Aufwachen 78
Am Abend vor dem Zubettgehen 81

Übungen für Eilige – »tierisch gut« 83

Die Katze 83 | Der Pferderücken 83
Das Krokodil 84 | Der Schmetterling 84
Die Heuschrecke 84 | Das Löwenbaby 86

Kurzentspannung für Eilige 87

Das Kind 87 | Der bewegte Berg 88
Der Droschkenkutscher 88

Schnelle Übungen am Arbeitsplatz 89

Nach hinten strecken 89 | Beugen und
strecken 90 | Die Schultern hoch-
ziehen 90 | Die Schultern kreisen 91
Das Becken schaukeln 91 | Im Sitzen
marschieren 92 | Die Beine hochlegen 92

Stichwortverzeichnis 93

Über die Autorin 94

