

Steven Low | Jarlo Ilano



**KÖRPER
HALTUNG
KORRIGIEREN**

Über 55 Übungen und Trainingspläne
für ein schmerzfreies und aktives Leben

riva

© des Titels »Körperhaltung korrigieren« von Steven Low und Jarlo Ilano (978-3-7423-0651-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

1 Alles eine Frage der Haltung	7
2 Mit Haltungstraining zu einem besseren Lebensstil	15
3 Wie Körperhaltung und Schmerzen zusammenhängen ..	21
Schmerzen und Muskelverspannungen	26
Körperliche Anpassungsreaktionen und Haltungskorrektur	28
4 Die Körperhaltung im Alltag	33
5 Ihr Weg zu einer besseren Haltung	39
Was hindert uns daran, eine gesunde Haltung einzunehmen? ..	41
6 Übungen zur Haltungskorrektur	47
Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen	50
Kraft- und Ausdauerübungen	84
Reset-Übungen	114
Weitere Übungen	120
7 Wie Sie Gewohnheiten ändern	123
Perfektion ist der Feind des Guten	125
Wissen, was Sie motiviert	126
Selbstwirksamkeit und Neuroplastizität	127
Die ersten Schritte	128

8 Training zur Haltungskorrektur	131
Übungsziele	133
Übungsanordnung	135
9 Schlusswort	139
10 Trainingspläne	141
Absolutes Minimum (für alle mit wenig Zeit)	143
Aufwärmen und Cool-down	144
Am Arbeitsplatz	145
Nacken und Rücken	146
Rücken und Unterkörper	148
Steigerung der Beweglichkeit und Haltungsreset	150
Erweiterungen für bestehende Trainingsroutinen	151
Übungsverzeichnis	154
Quellen	156
Über die Autoren	159