

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die beste Prävention sind Muckies	8
JEDE BEWEGUNG ZÄHLT	11
Körpersysteme die positiv beeinflusst werden	12
Mehr Bewegung im Alltag – so klappt's!	14
Bevor du loslegst: allgemeine Tipps für die optimale Umsetzung	16
FOKUS RÜCKEN: WIRBEL FÜR WIRBEL SCHMERZ- FREI UND BEWEGLICH	35
Rücken-Check	36
Halswirbelsäule und Nacken	42
Brustwirbelsäule	51
Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk	52
Mehr Kraft für den gesamten Rücken	53
Unterstützung für deinen Rücken – meine Top 2 Übungen für die tiefe Rumpfmuskulatur	58
FOKUS ARME: UNEINGESCHRÄNKT ALLES ERREICHEN	81
Arm-Check	82
Schultern	84
Ellbogen und Handgelenk	96

FOKUS BEINE: MIT JEDEM SCHRITT GESUND UND FIT 100

Bein-Check **102**

Hüftgelenke **110**

Knie **119**

Füße **133**

**ENTSPANN DICH: EINFACHE TIPPS, UM DEINEN
KÖRPER BEI DER REGENERATION ZU UNTERSTÜTZEN 135**

DEIN 30 TAGE ÜBUNGSPLAN..... 140