

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres persönlichen Rücken-Coachs! Der Titel ist hier Programm, denn der kleine Rücken-Coach gibt Ihnen alles an die Hand, damit Sie sich selbst bei Ihren Beschwerden helfen können – egal ob chronische Rückenschmerzen oder akute Zipperlein.

Gehen Sie Ihren Schmerz aktiv an: Sie erfahren in diesem Buch auf einfache Weise, was es mit (Rücken-)Schmerz überhaupt auf sich hat, lernen, wie er entstehen kann und wie Sie besser damit umgehen können.

Gewinnen Sie wieder Vertrauen in Ihren Körper: Starten Sie Ihren persönlichen Fitnessstest (Seite 22) und finden Sie mit dem Ampelsystem genau die richtigen Übungen für sich. Notieren Sie Ihren Fortschritt in das Trainingstagebuch am Ende des Buches und halten Sie so die Motivation aufrecht. Je weiter Sie mit den Übungen vorankommen, desto anspruchsvoller werden diese. So können Sie sicher sein, dass Ihre Belastbarkeit Schritt für Schritt gesteigert wird. Damit der innere Schweinehund keine Chance hat, können alle Übungen perfekt in den Alltag (und sogar am Arbeitsplatz) integriert werden. Wie Sie aus Alltagsgegenständen tolle Trainingsgeräte zaubern können, erfahren Sie im Kapitel »Life Hacks« (Seite 113). Der kleine Rücken-Coach wird Sie dabei stets durch das Buch begleiten und mit wertvollen Tipps versorgen.

Also los geht's: Blättern Sie weiter, um mehr zu erfahren oder legen Sie gleich mit einer ersten Übung (Seite 28) los.