

**Dr. Kelly Starrett**  
mit Juliet Starrett und Glen Cordoza

# **Sitzen ist das neue Rauchen**

Das Trainingsprogramm, um Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen

**riva**

# Inhalt

	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
	24	Die Richtlinien von <i>Sitzen ist das neue Rauchen</i>
	31	So ist dieses Buch aufgebaut
<b>Kapitel 1</b>	<b>Die Folgen schlechter Körperhaltung</b>	<b>38</b>
	40	Runder Rücken: der Beugungsfehler
	49	Hohlkreuzrücken: der Überstreckungsfehler
	56	Schieferrücken: hochgezogene Hüfte oder Schulter
<b>Kapitel 2</b>	<b>Die Prinzipien richtiger Körperhaltung: Wirbelsäule, Hüften und Schultern ausrichten und stabilisieren</b>	<b>58</b>
	60	Warum eine ausgerichtete, stabile Wirbelsäule wichtig ist
	64	Die Wirbelsäule aktivieren
	74	Durch Drehkraft Hüften und Schultern stabilisieren
	80	Die Verankerungssequenz: die Wirbelsäule in Neutralstellung stabilisieren
<b>Kapitel 3</b>	<b>Sich richtig bewegen: gehen, sich vorbeugen, in die Knie gehen, die Schultern stabilisieren</b>	<b>84</b>
	86	Gehen
	94	Vorbeugen und in die Knie gehen
	121	Schultern für 100 Jahre Lebenszeit
<b>Kapitel 4</b>	<b>Der dynamische Arbeitsplatz</b>	<b>136</b>
	140	Richtlinien für Steharbeitsplätze
	162	Der aktive Arbeitsplatz: eine bewegungsfördernde Arbeitsumgebung schaffen
	179	Vom Sitzen zum Stehen: der sichere Übergang an den Steharbeitsplatz
<b>Kapitel 5</b>	<b>Biomechanisch optimiertes Sitzen</b>	<b>182</b>
	184	Sitzen auf dem Boden (zwei Säulen)
	187	Passives Sitzen (ohne Säulen)
	189	Überlebensstrategien im Sitzen

<b>Kapitel 6</b>	<b>Grundwartung für einen gesunden Körper</b>	<b>204</b>
206	Ein systematischer Ansatz: Biomechanik, Lebensweise und Beweglichkeit	
217	Schmerzen des Muskel- und Bewegungsapparats behandeln	
222	Den Bewegungsumfang verbessern	
230	Mobilisationsmethoden	
238	Mobilisationszubehör	
244	Grundregeln der Mobilisation	
<b>Kapitel 7</b>	<b>Die Mobilisationsrezepte</b>	<b>248</b>
250	Individuelle Mobilisationspläne erstellen	
254	Mobilisationsrezepte für alle Körperzonen	
256	<i>Rezept 1: Kopf, Kiefer, Hals</i>	
260	<i>Rezept 2: oberer Rücken, Trapezmuskel, Schulterblatt</i>	
266	<i>Rezept 3: vorderer Schulterbereich, Brust</i>	
272	<i>Rezept 4: hinterer Schulterbereich, Latissimus</i>	
278	<i>Rezept 5: unterer Rücken, Rumpf</i>	
284	<i>Rezept 6: Ellbogen</i>	
290	<i>Rezept 7: Unterarm, Handgelenk, Hand</i>	
298	<i>Rezept 8: Gesäßmuskeln</i>	
304	<i>Rezept 9: Hüfte</i>	
312	<i>Rezept 10: Oberschenkel</i>	
320	<i>Rezept 11: Knie</i>	
326	<i>Rezept 12: Unterschenkel (Wade, Schienbein)</i>	
334	<i>Rezept 13: Fuß, Sprunggelenk, Zehen</i>	
340	<i>Rezept 14: Von-Kopf-bis-Fuß-Rezept für Sitzkrieger</i>	
346	Nachwort	
350	Weiterführende Informationen	
354	Verzeichnis der Quellen	
359	Danksagung	
360	Register	
367	Über die Autoren	