

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	8
Einleitung	12
Wer dehnen sollte	16
Wann gedehnt werden sollte	16
Warum dehnen	17
Wie gedehnt wird	17
Der Anfang	21
Die Dehnübungen	31
Register für Dehnübungen	31
Entspannende Dehnübungen für den Rücken	34
Dehnübungen für die Beine, Füße und Fußgelenke	43
Dehnübungen für Rücken, Schultern und Arme	55
Eine Serie von Dehnübungen für die Beine	62
Dehnübungen für den unteren Rücken, Hüfte, Unterleib und Kniebeuger	70
Dehnübungen für den Rücken	84
Das Hochlegen der Füße	93
Dehnübungen im Stehen für Beine und Hüften	98
Dehnübungen im Stehen für den Oberkörper	106
Dehnübungen an der Reckstange	113
Dehnübungen für den Oberkörper mit dem Handtuch	114
Dehnübungen im Sitzen	117
Bein- und Unterleibsdehnungen mit hochgelagerten Füßen	123
Dehnübungen für Unterleib und Hüfte bei gespreizten Beinen	127
Spagat erlernen	132

Dehnprogramme für den Alltag 135

Morgens	136
Gehen	138
Alltägliche Dehnübungen	140
Menschen über 50	144
Arbeit drinnen und draußen	148
Für den Lendenbereich	150
Sitzen	152
Beim Fernsehen	154
Spontane Dehnübungen	156

Dehnprogramme für Sport und Körpertraining 158

Baseball	160
Basketball	164
Radfahren	167
Amerikanischer Football/Rugby	170
Golf	178
Gymnastik/Eiskunstlauf/Tanzen	173
Wandern	180
Eishockey	182
Handball/Squash	185
Kampfsport	188
Laufen	192
Skilanglauf	196
Skiabfahrtslauf	199
Fußball	202
Tennis	205
Surfen	208
Schwimmen/Wasserball	210
Volleyball	212
Gewichtheben	215
Ringern	218

An Lehrer und Trainer 222

Übungen zum Aufbau von Kraft 224

Bauchmuskeln 226

Arme und Brust 230

Fußgelenke, Zehen und Unterschenkel 232

Finger, Hände, Handgelenke und Unterarme 237

Barrenübung 239

Klimmzüge 241

Treppen 245

Techniken des Laufens und Radfahrens 249

Zu Beginn 250

Gehen und Laufen 251

Gehen 251

Zehn-Wochen-Programm 252

Verletzungen verhüten 254

Vorschläge bei Läuferbeschwerden 255

Laufen 256

Radfahren 260

Leichte, nährhafte Kost 265

Pflege für den Rücken 269

Übungsanweisungen 274