

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
- Ringen 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

Barrentübung 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, nahrhafte Kost 265

Pflege für den Rücken 269

Übungsanweisungen 274