

Inhalt

1. Einführung 8

Wissenswertes über das Dehnen.

2. Dehnübungen für den Oberkörper 18

Übungen für Hals und Nacken; Brust, Schultern, Bauch und Rücken.

3. Dehnübungen für Hüfte und Beine 42

Übungen für Hüfte, Beine und Gesäß.

4. Dehnübungen für Fortgeschrittene 66

Die besten Übungen für Sportler zur Leistungsverbesserung.

5. Dehnprogramme für alle Sportarten 80

Basisprogramm und sportartspezifische Programme.

Literaturverzeichnis 94

Das Buchteam 95

Bildnachweis 95