

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