

# INHALT

## EINFÜHRUNG

## DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERTEILE

Dehnübungen für den Nacken und die Schultern	24
Dehnübungen für die Handgelenke und Hände	42
Dehnübungen für den Rücken und die Seiten	48
Dehnübungen für die Hüfte und das Gesäß	68
Dehnübungen für die Oberschenkel	84
Dehnübungen für die Unterschenkel und Füße	101

## DEHNPROGRAMME

Nach dem Aufwachen	116
Der Pendler	118
Der Schreibtischarbeiter	120
Der Handarbeiter	122
Vier blitzschnelle Programme	124
Programm für eine bessere Haltung	128
Dehnübungen für Kinder	130
Dehnübungen für Teenager	132
Dehnübungen für Senioren	134
Acht Dehnübungen mit Gurt	136
Stressabbau	138
Entspannung vor dem Schlafen	140
Ganzkörperflexibilität: Programme für Einsteiger	142
Ganzkörperflexibilität: Programme für Fortgeschrittene	146
Ganzkörperflexibilität: Programme für Erfahrene	150

## 7 DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE SPORTARTEN

Das Aufwärmen	156
Das Cool-down	168
American Football	174
Baseball und Softball	179
Basketball und Netball	184
Bogenschießen und Schießen	189
Cricket	194
Eis- und Feldhockey	199
Fußball	204
Golf	209
Kajak- und Kanufahren	214
Krafttraining	219
Laufen	224
Radsport	229
Rudern	234
Rugby	239
Schwimmen	244
Skifahren und Snowboarden	249
Tennis und andere Schlägersportarten	254
Triathlon	259
Wandern und Walken	264
Wassersportarten	269

## STICHWORTVERZEICHNIS 274

## ÜBER DIE AUTORIN 283

## DANK 283