

INHALT

EINFÜHRUNG		
DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERTEILE		
Dehnübungen für den Nacken und die Schultern	24	Das Aufwärmen
Dehnübungen für die Handgelenke und Hände	42	Das Cool-down
Dehnübungen für den Rücken und die Seiten	48	American Football
Dehnübungen für die Hüfte und das Gesäß	68	Baseball und Softball
Dehnübungen für die Oberschenkel	84	Basketball und Netball
Dehnübungen für die Unterschenkel und Füße	101	Bogenschießen und Schießen
DEHNPORGRAMME		
Nach dem Aufwachen	116	Cricket
Der Pendler	118	Eis- und Feldhockey
Der Schreibtischarbeiter	120	Fußball
Der Handarbeiter	122	Golf
Vier blitzschnelle Programme	124	Kajak- und Kanufahren
Programm für eine bessere Haltung	128	Krafttraining
Dehnübungen für Kinder	130	Laufen
Dehnübungen für Teenager	132	Radsport
Dehnübungen für Senioren	134	Rudern
Acht Dehnübungen mit Gurt	136	Rugby
Stressabbau	138	Schwimmen
Entspannung vor dem Schlafen	140	Skifahren und Snowboarden
Ganzkörperflexibilität: Programme für Einsteiger	142	Tennis und andere Schlägersportarten
Ganzkörperflexibilität: Programme für Fortgeschrittene	146	Triathlon
Ganzkörperflexibilität: Programme für Erfahrene	150	Wandern und Walken
		STICHWORTVERZEICHNIS
		ÜBER DIE AUTORIN
		DANK