

Inhalt

Vorwort		
Einführung		
Kapitel 1		
Über Stretching		
Kapitel 2		
Über Faszien	22	
Kapitel 3		
Stretching gegen Widerstand und die Faszien	38	
Kapitel 4		
Stretching und Beweglichkeit – eine neue Sichtweise	48	
Kapitel 5		
Warum manche Menschen beweglich sind (und andere nicht)	58	
Kapitel 6		
Vorteile einer regelmäßigen Stretching-Praxis	70	
Kapitel 7		
Häufig gestellte Fragen	76	
Kapitel 8		
Testen Sie Ihre Beweglichkeit	82	
Kapitel 9		
Leitfaden für das Stretching	96	
Kapitel 10		
Moving Stretches – Übungen von Kopf bis Fuß	106	
Übungen zum Aufwärmen	110	
Übungen für die Körpervorderseite	122	
Übungen für die Körperrückseite	150	
Übungen für die Körperaußenseiten	177	
Übungen für die Beininnenseiten	191	
Kapitel 11		
Moving Stretches – Übungssequenzen	200	
Beweglichkeit für den ganzen Körper	202	
Mehr Bewegungsfreiheit	211	
Die Hüftöffner-Sequenz	220	
Übungssequenz für das Büro	229	
Dehnungen für Schultern und Brust	238	
Bewegliche Beine	247	
Aufrechte Haltung	255	
Flexible Rücken	264	
Kapitel 12		
Mit der richtigen Einstellung zum Erfolg	274	
Kapitel 13		
Motivation für das Stretching	278	
Anhang		286
Dank	287	
Über die Autorin	289	
Quellenverzeichnis	290	
Empfehlenswerte Bücher, Websites, Links und DVDs	294	
Übungsregister	296	
Bildnachweis	299	