

Inhalt

Vorwort

Einführung

Kapitel 1

Über Stretching

Kapitel 2

Über Faszien

Kapitel 3

Stretching gegen Widerstand und die Faszien

Kapitel 4

Stretching und Beweglichkeit – eine neue Sichtweise

Kapitel 5

Warum manche Menschen beweglich sind (und andere nicht)

Kapitel 6

Vorteile einer regelmäßigen Stretching-Praxis

Kapitel 7

Häufig gestellte Fragen

Kapitel 8

Testen Sie Ihre Beweglichkeit

Kapitel 9

Leitfaden für das Stretching

7 Kapitel 10

Moving Stretches – Übungen von Kopf

8 bis Fuß 106

Übungen zum Aufwärmen 110

Übungen für die Körpervorderseite 122

12 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

38 Mehr Bewegungsfreiheit 211

Die Hüftöffner-Sequenz 220

Übungssequenz für das Büro 229

Dehnungen für Schultern und Brust 238

48 Bewegliche Beine 247

Aufrechte Haltung 255

Flexibler Rücken 264

Kapitel 12

Mit der richtigen Einstellung zum Erfolg 274

Kapitel 13

70 Motivation für das Stretching 278

Anhang

286

76 Dank 287

Über die Autorin 289

Quellenverzeichnis 290

82 Empfehlenswerte Bücher, Websites, 294

Links und DVDs 294

Übungsregister 296

96 Bildnachweis 299