

Inhalt

TEIL 1: DER EINSTIEG	4
Grundlagen	6
Gute Gründe	10
Häufige Fragen	13
Die Trainingsgeräte	17
 TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	 22
Anwendungsmöglichkeiten	24
Dehnmethoden	30
Massage mit der Faszienrolle	42
 TEIL 3: DIE DEHNÜBUNGEN	 54
So führst du die Übungen aus	56
Hals und Nacken	60
Unterarme	63
Brust, vordere Schultern und vordere Oberarme	65
Schultern, hintere Oberarme und oberer Rücken	69
Rumpf	78
Oberschenkel vorn und Hüfte	89
Gesäß und Oberschenkel außen	92
Oberschenkel hinten	95
Oberschenkel innen	101
Unterschenkel und Füße	108
Partnerübungen	112
 TEIL 4: DIE DEHNPROGRAMME	 120
Aufbau einer Sparteinheit	122
Gestaltung des Dehnprogramms	128
Ausgewählte Programme	129
 Quellenverzeichnis	 140
Zum Schluss	141