

Inhalt

I. Der Spagat und seine Variationen	12
1.1 Spagat	13
1.2 Seitspagat	15
1.3 Standspagat	16
1.4 Spagatstand rückwärts	18
1.5 Variationen des Spagats und Standspagats	21
II. Dehnen, aber richtig	31
2.1 Was muss gedehnt werden	32
2.2 Beweglichkeit	44
2.3 Dehnmethoden	46
2.4 Grundregeln des Dehnens	47
III. Praxis-Teil: Dehnübungen	53
3.1 Oberschenkel-Rückseite	55
3.2 Hüftbeuger	92
3.3 Oberschenkel-Vorderseite	102
3.4 Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)	111
3.5 Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)	133
3.6 Wadenmuskulatur	139
3.7 Fuß- und Zehenstrecker	148
3.8 Übungen an der Stange	152
3.9 Übungen mit dem Deuserband	165
IV. Häufige Fragen	174
V. Experten-Tipps	178
VI. Praxis-Tipps	184
Literaturverzeichnis	198