

Inhalt

Teil I: Einführung

1 Grundlagen zum Dehnen	5
2 Anwendungsmöglichkeiten des Dehnens	14
3 Dehnmethoden	20

Teil II: Dehnübungen

1 Einleitung	33
2 Hals- und Nackenmuskulatur	39
3 Unterarmmuskulatur	42
4 Brust- und vordere Oberarmmuskulatur	47
5 Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur	52
6 Bauch- und Rückenmuskulatur	58
7 Unterschenkel- und Fußmuskulatur	67
8 Hüftbeuge- und vordere Oberschenkelmuskulatur	71
9 Hintere Oberschenkelmuskulatur	75
10 Innere Oberschenkelmuskulatur	82
11 Gesäß- und äußere Oberschenkelmuskulatur	90

Teil III: Dehnübungen mit Partner

1 Grundlagen	95
2 Die Übungen	96

Teil IV: Übungsprogramme für alle Sportarten

1 Aufbau einer Sporteinheit	105
2 Ausgewählte Dehn- und Abrollprogramme	109
3 Sportartspezifische Dehnprogramme	115
4 Workouts für das Solotraining	123

Anhang

Literaturverzeichnis	126
Autor	127