

INHALT

Einführung 8

TEIL EINS: DIE WISSENSCHAFT

Stretching für alle 12

KAPITEL 1: Warum Stretching funktioniert 15

KAPITEL 2: Richtig stretchen 21

KAPITEL 3: Stretching individuell für Sie 29

TEIL ZWEI: DIE DEHNUÜBUNGEN

So gelingen die einzelnen Stretches 36

KAPITEL 4: Nacken, Brust, Schultern 39

Nadel und Faden 40

Nackendehnung im Sitzen 46

Liegender Engel

Armkreisen 48

(Floor Angels) 42

Beugen und Strecken 50

Herzöffner 44

Tisch (Reverse Tabletop) 52

KAPITEL 5: Arme, Hände, Handgelenke 55

Bizepsdehnung 56

Handstretcherdehnung 60

Trizepsdehnung über Kopf 58

Handbeugerdehnung 62

KAPITEL 6: Rücken und Rumpf 65

Myofascial Release für den

Bear Hug (Umarmen) 76

Rücken 66

Rückendehnung im Knie 78

Tiefe Kobra 68

Kopf-bis-Fuß-Dehnung 80

Katze-Kuh 70

Vogel-Hund 82

Drehung in Rückenlage 72

Rückendrehung auf allen

Mondsichel im Stand 74

vier 84

KAPITEL 7: **Hüften und Gesäß** 87

- | | |
|---|--------------------------|
| Halber Drehsitz 88 | Beinschwingen 96 |
| Schmetterling 90 | Achterkreisel mit Stütze |
| Nadelöhr (Figure 4) 92 | (Figure 8) 98 |
| Myofascial Release für
die Gesäßmuskeln 94 | Große Diagonale 100 |

KAPITEL 8: **Knie und Oberschenkel** 103

- | | |
|---|--|
| Schenkeldehnung im
Liegen 104 | Vorbeuge mit Bruststreckung 108 |
| Quadrizepsdehnung im
Stehen mit Stütze 106 | Tiefer Ausfallschritt an der
Wand 110 |

KAPITEL 9: **Unterschenkel, Fußgelenke, Füße** 113

- | | |
|----------------------------|---|
| Fußkreisen 114 | Myofascial Release für die
Waden 120 |
| Wadendehnung im Stehen 116 | Herabschauender Hund 122 |
| Schienbeindehnung 118 | |

TEIL DREI: DIE WORKOUTS

KAPITEL 10: **Alltagstätigkeiten** 127

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Stretching nach der Arbeit 128 | Nach einem langen Telefonat 138 |
| Stretching auf Reisen 130 | Gärtner 140 |
| Morgenroutine 132 | Schneeschaufeln 142 |
| Abendroutine 134 | Lasten heben 144 |
| Stretching vor dem Fernseher 136 | |

KAPITEL 11: **Freizeitaktivitäten** 147

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Gehen und Walking 148 | Tennis 160 |
| Laufen 150 | Wandern 162 |
| Schwimmen 152 | Baseball/Softball/Handball 164 |
| Radfahren 154 | Skilanglauf 166 |
| Golf 156 | Krafttraining Oberkörper 168 |
| Tanzen 158 | Krafttraining Beine 170 |

KAPITEL 12: Krankheiten und Beschwerden lindern 173

- | | |
|---|---|
| Steifer Nacken 174 | Schmerzende Knie- und Fuß-
gelenke 180 |
| Schmerzende Handgelenke und
Ellbogen 175 | Arthritis 182 |
| Frozen Shoulder 176 | Diabetes 184 |
| Steife Hüften 178 | |

KAPITEL 13: Spezialisierte Übungsformen 187

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Universelles Warm-Up 188 | Rollen und Stretchen 194 |
| Universeller Cool-down 190 | Stretching mit Hilfsmitteln 196 |
| Yoga lässt grüßen 192 | |

KAPITEL 14: Individuelles Dehntraining 199

- | | |
|----------------------------------|--|
| Weiterführende Informationen 202 | |
| Quellen 203 | |
| Die Dehnübungen 204 | |
| Die Workouts 205 | |
| Register 206 | |