

# INHALT

Vorwort V

Danksagung VII

KAPITEL	1	DER TENNISSPIELER IN BEWEGUNG .....	1
KAPITEL	2	SCHULTERN .....	23
KAPITEL	3	ARME UND HANDGELENKE .....	45
KAPITEL	4	BRUST .....	67
KAPITEL	5	RÜCKEN .....	83
KAPITEL	6	RUMPFMUSKELN .....	99
KAPITEL	7	BEINE .....	119
KAPITEL	8	KRÄFTIGUNG DER ROTA- TIONSMUSKULATUR ...	145
KAPITEL	9	BEWEGUNGSTRAINING	165
KAPITEL	10	VERLETZUNGS- PRÄVENTION .....	181
Übungsübersicht 201			
Über die Autoren 205			

