

# INHALT

Vorwort V

Danksagung VII

KAPITEL	<b>1</b>	<b>DER TENNISPIELER IN BEWEGUNG</b> . . . . .	<b>1</b>
KAPITEL	<b>2</b>	<b>SCHULTERN</b> . . . . .	<b>23</b>
KAPITEL	<b>3</b>	<b>ARME UND HANDGELENKE</b> . . . . .	<b>45</b>
KAPITEL	<b>4</b>	<b>BRUST</b> . . . . .	<b>67</b>
KAPITEL	<b>5</b>	<b>RÜCKEN</b> . . . . .	<b>83</b>
KAPITEL	<b>6</b>	<b>RUMPFMUSKELN</b> . . . . .	<b>99</b>
KAPITEL	<b>7</b>	<b>BEINE</b> . . . . .	<b>119</b>
KAPITEL	<b>8</b>	<b>KRÄFTIGUNG DER ROTA- TIONSMUSKULATUR</b> . . .	<b>145</b>
KAPITEL	<b>9</b>	<b>BEWEGUNGSTRAINING</b>	<b>165</b>
KAPITEL	<b>10</b>	<b>VERLETZUNGS- PRÄVENTION</b> . . . . .	<b>181</b>

Übungsübersicht 201

Über die Autoren 205