

# INHALT

Vorwort	06	Stretching nach Verletzung und bei Schmerzen	50	Brustkorb dehnen gegen die Wand	84
Einführung	08	Stretching und gesundes Altern	54	Varianten	86
<b>PHYSIOLOGIE UND STRETCHING</b>	10	Wann Dehnen riskant ist	58	Brustkorb drehen im halben Kniestand	88
Anatomie der Bewegung	12	<b>DEHN-ÜBUNGEN</b>	60	Varianten	90
Bewegungsarten	14	Einführung in die Übungen	62	Stehender Halbmond	92
Muskelsysteme	16	<b>ÜBUNGEN FÜR HALS UND WIRBELSÄULE</b>	64	Thread the Needle	94
Muskelketten und -gruppen	18	Hals und Wirbelsäule – Übersicht	66	Varianten	96
Wie Muskeln arbeiten	20	Schultern dehnen	68	<b>ÜBUNGEN FÜR SCHULTERN, ARM UND HAND</b>	98
Das Skelettsystem	24	Suboccipitalbereich manuell dehnen	69	Schulter, Arm und Hand – Übersicht	100
Gelenke	28	Großen Kopfwender dehnen	70	Brustmuskeln dehnen in der Tür	102
Das Nervensystem	30	Treppenmuskeln dehnen	72	Varianten	104
Natur und Theorie des Schmerzes	32	Katze – Kuh	74	Engel	106
Bewegung für das Gehirn	34	Quadratischen Lendenmuskel dehnen	76	Handgelenk strecken	108
Bewegungsumfang und Beweglichkeit	36	Kindhaltung	78	Handgelenk beugen	108
Dehnmethoden	40	Kobra	80	Varianten	110
Auswirkungen und Vorteile des Dehnens	44	Varianten	82	Handmuskeln dehnen	112
Dehnen und Erhalt der Fitness	48			<b>ÜBUNGEN FÜR DIE HÜFTE</b>	114
				Hüfte – Übersicht	116
				Vierfüßler-Schaukel	118
				Varianten	120

Hüftbeuger-Schaukel kniend	<b>122</b>	Zwillingswadenmuskel dehnen I	<b>164</b>	Für Hüfte und Knie	<b>194</b>
Varianten	<b>124</b>	Zwillingswadenmuskel dehnen II	<b>166</b>	Für Füße und Sprunggelenke	<b>195</b>
Girlanden-Haltung	<b>126</b>	Varianten	<b>168</b>	Ganzkörperprogramme	<b>196</b>
Figure-4-Stretch	<b>128</b>	Zehenbeuger dehnen kniend	<b>170</b>	Für Menschen, die viel sitzen	<b>198</b>
Gesäßmuskeln quer dehnen	<b>130</b>	Varianten	<b>172</b>	Für ältere Personen	<b>199</b>
Figure-4-Stretch mit Innenrotation der Hüfte	<b>132</b>	<b>ÜBUNGEN ZUR NERVEN- MOBILISATION</b>	174	Für Walker	<b>200</b>
Hüftbeuger dehnen kniend Varianten	<b>134</b> <b>136</b>	Nervenmobilisation – Übersicht	<b>176</b>	Für Läufer	<b>201</b>
Taube	<b>138</b>	Speichennerv mobilisieren Varianten	<b>178</b> <b>180</b>	Für Radfahrer	<b>202</b>
Beste Dehnübung der Welt	<b>140</b>	Ischiasnerv mobilisieren Varianten	<b>182</b> <b>184</b>	Für Schwimmer	<b>203</b>
Vorbeuge im Sitzen	<b>142</b>	Oberschenkelnerv mobilisieren	<b>186</b>	Für Krafttraining	<b>204</b>
Happy Baby	<b>144</b>	<b>DEHN- PROGRAMME</b>	188	Für Leichtathleten	<b>205</b>
Schmetterling	<b>146</b>	Einführung in die Dehn- programme	<b>190</b>	Für Überkopf-/ Schlägersportarten	<b>206</b>
Hüftkreisen im Stehen Varianten	<b>148</b> <b>150</b>	Für Hals und Schultern	<b>192</b>	Für Kampfsportarten	<b>207</b>
<b>ÜBUNGEN FÜR BEINE UND FÜSSE</b>	152	Für die Wirbelsäule	<b>193</b>	Glossar	<b>208</b>
Bein und Fuß – Übersicht	<b>154</b>	Über die Autorin/ Danksagungen	<b>223</b>	Register	<b>210</b>
Quadrizeps dehnen im Stehen	<b>156</b>			Bibliografie	<b>218</b>
Varianten	<b>158</b>				
Oberschenkelrückseiten statisch dehnen	<b>160</b>				
Varianten	<b>162</b>				