

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
PHYSIOLOGIE UND STRETCHING	10	Wann Dehnen riskant ist	58	Brustkorb drehen im halben Kniestand	88
Anatomie der Bewegung	12	DEHN-ÜBUNGEN	60	Varianten	90
Bewegungsarten	14	Einführung in die Übungen	62	Stehender Halbmond	92
Muskelsysteme	16	ÜBUNGEN FÜR HALS UND WIRBELSÄULE	64	Thread the Needle	94
Muskelketten und -gruppen	18	Hals und Wirbelsäule – Übersicht	66	Varianten	96
Wie Muskeln arbeiten	20	Schultern dehnen	68	ÜBUNGEN FÜR SCHULTERN, ARM UND HAND	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			ÜBUNGEN FÜR DIE HÜFTE	114
				Hüfte – Übersicht	116
				Vierfüßler-Schaukel	118
				Varianten	120

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