

Inhalt

Vorwort der Autorin 6

So gehen Sie vor 8

Stretching – was ist das? 10

Muskelketten 12

Beweglichkeit und Haltung 14

Bilder und Stichworte 16

Sanftes Stretching 18

Übersicht 34

Fragen & Antworten 40

Tiefes Stretching 42

Übersicht 58

Fragen & Antworten 64

Dynamisches Stretching 66

Übersicht 82

Fragen & Antworten 88

Power-Stretching 90

Übersicht 106

Fragen & Antworten 112

So geht es weiter 114

Übungen abwandeln 116

Stretching für den Alltag 118

Entspannungstechniken 120

Gesund leben 122

Nützliche Adressen und Medien 124

Register 126

Dank 128