

INHALT

Stretching für ein besseres Leben	6	Dehnung der inneren Hüftadduktoren	42
Individuelles Stretching-Programm	8	Glückliches Baby	44
Die Muskulatur des Körpers	16	Rumpfdehnung in Seitenlage	46
Das Stretching-Programm	18	Kniebeugen in Seitenlage	48
Fußdehnung mit Unterstützung		Kobra	50
der Hand	20	Rückendehnübungen	52
<i>Fußspitze</i>	20	<i>Stellung des Kindes</i>	52
<i>Beugung</i>	20	<i>Dehnung des großen Rückenmuskels</i>	
<i>Abwärtsdehnen</i>	21	<i>im Knien</i>	53
<i>Aufwärtsdehnen</i>	21	<i>Katzenbuckel</i>	53
Dehnübungen mit dem Latexband	22	Taube	54
<i>Seitliche Dehnung</i>	22	Quadrizepsdehnung in Rückenlage	56
<i>Sicheldehnung</i>	23	Frosch	58
Beinwiegen im Sitzen	24	Dehnübungen in halber Grätsche	60
Einseitige Vorbeuge im Sitzen	25	<i>Halbe Grätsche</i>	60
Vorbeuge im Sitzen	26	<i>Halbe Grätsche mit Seitbeuge</i>	61
Dehnübungen für die Leisten	28	Grätsche	62
<i>Schmetterling</i>	28	Seitliche Rumpfbeuge in der Grätsche	64
<i>Gebeugter Schmetterling</i>	29	Rumpfbeuge in der Grätsche	66
Dehnübung für den Rautenmuskel	30	Zehen berühren	68
Deltamuskeldehnung mit dem		Stehende Rumpfbeuge	69
Handtuch	31	Morgengruß	70
Ganzkörperdehnung in Rückenlage	32	Dehnübungen für Kopfhaut und Gesicht	72
Dehnübung für die Leisten im Liegen	33	<i>Dehnung der Kopfhaut</i>	72
Liegende Brezel-Dehnung	34	<i>Löwe</i>	73
Einseitiges Bein dehnen	36	<i>Augenrollen</i>	73
<i>Knie-zur-Brust</i>	36	Dehnübungen für Hals und Nacken	74
<i>Einseitiges Beinheben</i>	37	<i>Hals zur Seite dehnen</i>	74
Hüftadduktorendehnung	38	<i>Hals nach unten dehnen</i>	74
Liegende 4	40	<i>Hals nach oben dehnen</i>	75
		<i>Hals und Kopf drehen</i>	75
		<i>Den Nacken dehnen</i>	75
		Dehnübung für den Trizeps	76
		Dehnübung für den Bizeps	77
		Brustdehnung an der Wand	78
		Dehnübungen für den Unterarm	80
		<i>Handgelenk nach innen beugen</i>	80
		<i>Handgelenk nach außen strecken</i>	81
		Dehnübungen für die Waden	82
		<i>Ferse nach unten</i>	82
		<i>Zehen nach oben</i>	83

		Dehnübungen fürs Büro	128
		Stretching-Programm für den Arbeitsplatz	129
		Drehung im Sitzen	130
		Sitzende 4	131
		Hüftbeuge nach vorne	132
		90-Grad-Beugung im Stehen	133
		Stehende Vorbeuge mit Unterstützung	134
		Stretching mit einer Hartschaumrolle	136
		<i>Fußmassage mit dem Tennisball</i>	137
		ITB-Massage	138
		Seitliche Selbstmassage	140
		Selbstmassage des Rückens	141
		Selbstmassage der Waden und Oberschenkel	142
		Selbstmassage der Unterschenkel	144
		Dehnübungen für Köhner	146
		Tänzer-Ausfallschritt	148
		Seitliche Oberschenkeldehnung im Liegen	149
		Dehnung des Quadrizeps an beiden Beinen	150
		Längsspagat	151
		Seitspagat	152
		<i>Seitspagat</i>	152
		<i>Aus dem Seitspagat nach vorne beugen</i>	153
		Stehender Spagat	154
		<i>Stehender Spagat mit Unterstützung</i>	154
		<i>Stehender Spagat</i>	155
		Das Stretching-Kurzprogramm	156
		Verzeichnis Dehnübungen nach Körperbereichen	158
		Bildnachweis und Danksagung	160
		Über den Autor	160
Quadrizepsdehnung im Stehen	84		
Dehnübung Sprintstart	85		
Sumo-Kniebeuge	86		
Sumo-Kniebeuge mit Seitbeuge	88		
Seitlicher Ausfallschritt	90		
Ausfallschritt	92		
Ausfallschritt mit Drehung	94		
Ausfallschritt mit gestreckten Beinen	96		
Herabschauender Hund	98		
Breitbeinige Rumpfbeuge im Stehen	100		
Dehnübungen zu zweit	102		
Schmetterling mit Partner	104		
Glückliches Baby mit Partner	105		
Einseitige Oberschenkeldehnung mit Partner	108		
Hoch das Bein	108		
Brustdehnung mit Partner	110		
Vorbeuge im Sitzen mit Partner	112		
Stellung des Kindes mit Partner	114		
Brezel-Dehnung mit Partner	115		
Spagat mit Partner	116		
Dehnübungen während der Schwangerschaft	118		
Oberkörper drehen	120		
Leichte Vorbeuge im Sitzen	122		
Becken kippen im Liegen	123		
Einseitiger Morgengruß	124		
Katzenbuckel	125		
Herabschauender Hund	126		