

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort V

Vorwort VII

Einleitung 1

Anleitung zur Dehn- und Kräftigungsgymnastik 7

Basisprogramm »Top Ten« 13

Systematisches Übungsprogramm 25

Vordere Unterschenkelmuskulatur 26

Hintere Unterschenkelmuskulatur 30

Vordere Oberschenkelmuskulatur 35

Hintere Oberschenkelmuskulatur 43

Vordere Hüftmuskulatur 50

Innere Hüftmuskulatur 56

Hintere Hüftmuskulatur 61

Rückenmuskulatur 72

Bauchmuskulatur 77

Seitliche Rumpfmuskulatur 81

Brustmuskulatur 85

Schultergürtelmuskulatur 89

Nacken- und Halsmuskulatur 94

Hintere Oberarmmuskulatur 98

Vordere Oberarmmuskulatur 101

Äußere Unterarmmuskulatur 104

Innere Unterarmmuskulatur 107

Theoretische Grundlagen 111

Muskuläre Dysbalance 112

Beweglichkeit 116

Der Muskel – Aufbau und Eigenschaften 119

Der Muskel und seine Steuerung 123

Wie dehnen? 128

Wann dehnen? 132

Wie kräftigen? 134

Warum Dehn- und Kräftigungsgymnastik? 139

Literaturverzeichnis 143