
INHALT

Einleitung v

KAPITEL	1	HALS	1
KAPITEL	2	SCHULTERN, RÜCKEN UND BRUST	13
KAPITEL	3	ARME, HANDEGELENKE UND HÄNDE	39
KAPITEL	4	UNTERER RUMPF	73
KAPITEL	5	HÜFTE	91
KAPITEL	6	KNIE UND OBERSCHENKEL	113
KAPITEL	7	FÜSSE UND WADEN	135
KAPITEL	8	DYNAMISCHES STRETCHING	157
KAPITEL	9	STRETCHINGPROGRAMME	179

Übungsübersicht 213

Über die Autoren 217