

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Wie Sie dieses Buch verwenden | 7 |
| Anatomie-Atlas. Das Skelett | 8 |
| Anatomie-Atlas. Die Muskeln | 10 |
| Anatomische Körperebenen und Bewegungen | 12 |
| Die Bedeutung der richtigen Körperhaltung | 14 |
| Ausgangspositionen für die Dehnungen | 16 |
| Die Dehnungen | 18 |
| Dehnungsarten | 20 |
| Stretching und Atmung | 22 |
| Phasen der Dehnungen. Anfang. Durchführung. Abschluss | 24 |
| Besonderheiten des Stretchings für Senioren | 26 |
| Dehnungen des Halses | 28 |
| Dynamische Dehnungen des Halses. Flexion und Extension | 30 |
| Dynamische Dehnungen des Halses. Lateralflexion | 32 |
| Dynamische Dehnungen des Halses. Rotation | 33 |
| Statische Dehnungen des Halses. Isometrische Kontraktionen | 34 |
| Statische Dehnungen des Halses. Flexion | 38 |
| Dehnungen der oberen Gliedmaßen | 40 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern. Elevation und Depression | 42 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Propulsion und Retropulsion | 44 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Außen- und Innenrotation | 46 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Flexion und Extension | 48 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Zirkumduktion nach hinten | 50 |
| Dynamische Dehnungen der Schultern und Arme. Zirkumduktion nach vorne | 52 |
| Dynamische Dehnungen der Ellbogen, Handgelenke und Hände. Extension und Flexion | 54 |
| Dynamische Dehnungen der Handgelenke. Adduktion und Abduktion | 56 |
| Dynamische Dehnungen der Handgelenke. Zirkumduktion | 58 |
| Dynamische Dehnungen der Finger. Extension und Flexion | 60 |
| Statische Dehnungen der Schultern und Ellbogen. Abduktion | 62 |
| Statische Dehnungen der Schultern und Ellbogen. Adduktion | 63 |
| Statische Dehnungen der Schultern, Ellbogen und Handgelenke. Extension | 64 |
| Statische Dehnungen der Ellbogen, Handgelenke und Finger. Extension | 65 |
| Statische Dehnungen der Handgelenke. Extension | 66 |
| Statische Dehnungen der Handgelenke. Flexion | 67 |
| Statische Dehnungen der Finger. Extension | 68 |
| Statische Dehnungen der Finger. Flexion | 69 |
| DEHNUNGEN DES OBERKÖRPERS | 70 |
| Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion und Extension | 72 |

| | |
|---|------------|
| Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Rotation | 76 |
| Dynamische Dehnungen des Oberkörpers. Lateralflexion | 77 |
| Statische Dehnungen des Oberkörpers. Flexion | 78 |
| Statische Dehnungen des Oberkörpers. Extension | 82 |
| Statische Dehnungen des Oberkörpers. Rotation | 84 |
| Statische Dehnungen des Oberkörpers. Lateralflexion | 86 |
| Dehnungen der Hüfte | 88 |
| Dynamische Dehnungen der Hüfte. Flexion und Extension | 90 |
| Dynamische Dehnungen der Hüfte. Innen- und Außenrotation | 92 |
| Dynamische Dehnungen der Hüfte. Adduktion und Abduktion | 94 |
| Dynamische Dehnungen der Hüfte. Lateralflexion | 96 |
| Dynamische Dehnungen der Hüfte. Anteversion und Retroversion | 97 |
| Statische Dehnungen der Hüfte. Flexion | 100 |
| Statische Dehnungen der Hüfte. Extension | 102 |
| Statische Dehnungen der Hüfte. Rotation | 104 |
| Statische Dehnungen der Hüfte. Abduktion | 106 |
| Statische Dehnungen der Hüfte. Adduktion | 107 |
| Dehnungen der unteren Gliedmaßen | 108 |
| Dynamische Dehnungen der Knie. Flexion und Extension | 110 |
| Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Dorsal- und Plantarflexion | 114 |
| Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Adduktion und Abduktion | 116 |
| Dynamische Dehnungen der Fußgelenke. Zirkumduktion | 118 |
| Dynamische Dehnungen der Zehen. Extension und Flexion | 120 |
| Statische Dehnungen der Knie. Flexion | 122 |
| Statische Dehnungen der Knie. Extension | 123 |
| Statische Dehnungen der Fußgelenke. Kleine Dorsalflexion | 124 |
| Statische Dehnungen der Fußgelenke. Große Dorsalflexion | 125 |
| Statische Dehnungen der Zehen. Extension | 126 |
| Statische Dehnungen der Zehen. Flexion | 127 |
| Gesunder Lebensstil | 128 |
| Ernährung | 130 |
| Entspannung | 134 |
| Schlaf | 138 |
| Kontakt mit der Natur | 139 |
| Freizeit und soziale Kontakte | 140 |
| Danksagungen | 143 |