

282.110

ARNOLD G. NELSON • JOUKO KOKKONEN

Stretching

ANATOMIE



mit 200 Detail-Grafiken

Illustrationen von
Jason M. McAlexander

Der vollständig illustrierte
Ratgeber für die anatomisch
richtige Muskeldehnung
und -kräftigung



COPRESS
SPORT

796.41

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung V

KAPITEL **1** HALS 1

KAPITEL **2** SCHULTERN, RÜCKEN
UND BRUST 9

KAPITEL **3** ARME, HANDGELENKE
UND HÄNDE 25

KAPITEL **4** UNTERER RUMPF 53

KAPITEL **5** HÜFTE 69

KAPITEL **6** KNIE UND
OBERSCHENKEL 91

KAPITEL **7** FÜSSE UND
WADEN 113

Stretching-Glossar 141

Die Autoren 145

Der Illustrator 147

