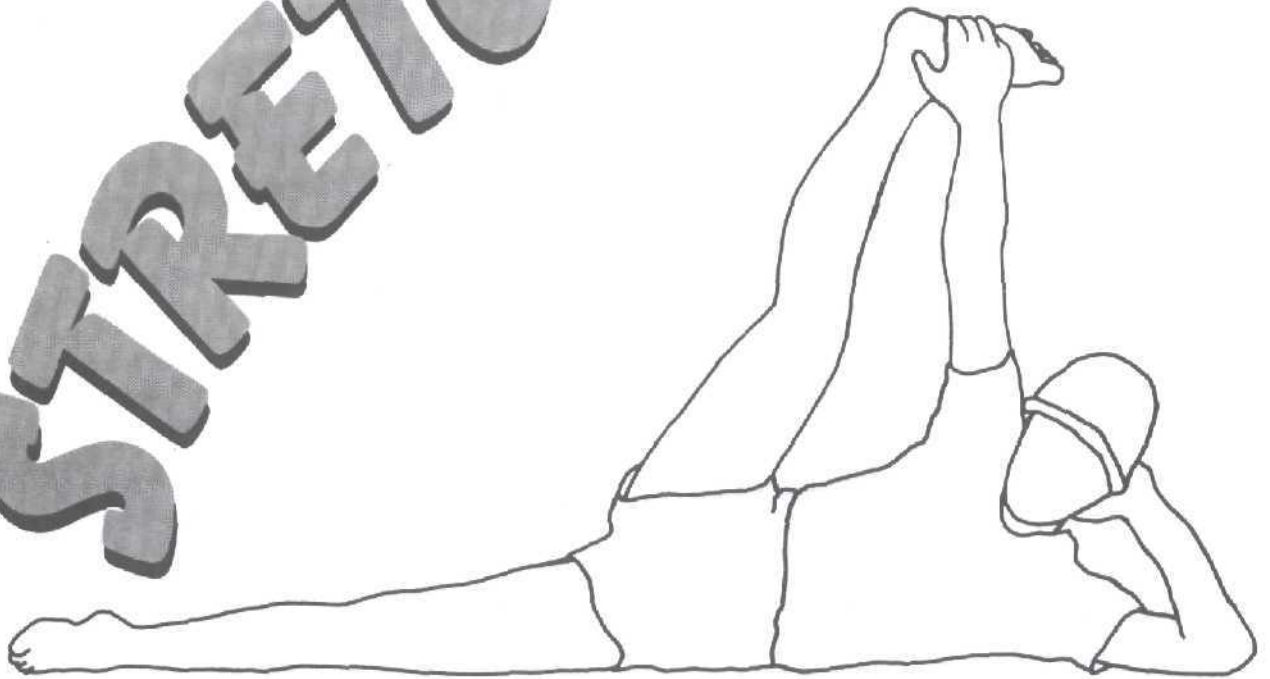


STRETCHING



BOB ANDERSON

Illustriert von JEAN ANDERSON

Vorwort zur deutschen Ausgabe von

Dr. Egbert Asshauer



Oesch Verlag

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	6	Dehnprogramme für Sport und Körpertraining	111
Einleitung	8	Baseball	112
Wer dehnen sollte	10	Basketball	114
Wann gedehnt werden sollte	10	Radfahren	116
Warum dehnen	11	Football/Rugby	118
Wie gedehnt wird	12	Golf	120
Der Anfang	14	Gymnastik/Eiskunstlauf/Tanzen	121
Die Dehnübungen	21	Wandern	124
Register für Dehnübungen	22	Eishockey	126
Entspannende Dehnübungen		Kampfsport	128
für den Rücken	24	Handball/Squash	130
Beine, Füße und Fußgelenke	31	Laufen	132
Rücken, Schultern und Arme	40	Skilanglauf	134
Beine	46	Skiabfahrtslauf	136
Unterer Rücken, Hüfte, Unterleib		Fußball	138
und Kniebeuger	52	Surfing	140
Für den Rücken	62	Schwimmen/Wasserball	141
Das Hochlegen der Füße	68	Tennis	142
Dehnübungen im Stehen		Volleyball	144
für Beine und Hüften	71	Gewichtheben	146
Dehnübungen im Stehen		Ringens	148
für den Oberkörper	78	An Lehrer und Trainer	150
Dehnübungen an der Reckstange	84	Übungen zum Aufbau von Kraft	151
Für den Oberkörper		Bauchmuskeln	152
mit Handtuch	85	Arme und Brust	155
Dehnübungen im Sitzen	87	Fußgelenke, Zehen und Unterschenkel	156
Bein- und Unterleibsdehnungen		Finger, Hände, Handgelenke und Unterarme	160
mit hochgelagerten Füßen	91	Barrenübungen	161
Für Unterleib und Hüfte bei gespreizten Beinen	93	Übungen mit Stuhl	161
Spagat erlernen	97	Klimmzüge	162
Dehnprogramme für den Alltag	99	Treppen	164
Morgens	100	Techniken des Laufens und Radfahrens	167
Gehen	101	Gehen und Laufen	169
Alltägliche Dehnübungen	102	Gehen	169
Menschen über 50	104	Laufen	171
Arbeit drinnen und draußen	106	Radfahren	174
Für den Lendenbereich	107	Leichte, nahrhafte Kost	177
Sitzen	108	Pflege für den Rücken	179
Beim Fernsehen	109	Übungsanweisungen	183
Spontane Dehnübungen	110		