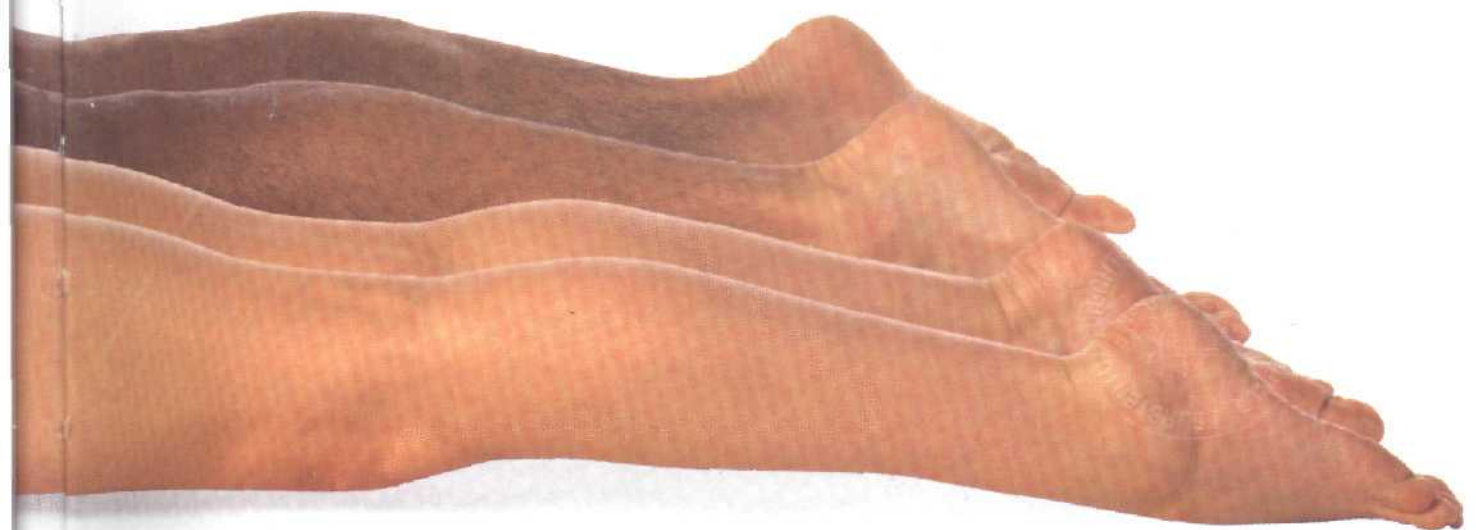


MAXINE TOBIAS
JOHN PATRICK SULLIVAN

Stretching

*für Körper, Geist
und Seele*

BLY



996.41

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Stretching für Körper, Geist und Seele /

Maxine Tobias; John Patrick Sullivan.

(Übers. aus dem Engl.: Erica Mertens-Feldbausch). –

München; Wien; Zürich: BLV, 1992

Einheitssacht.: The complete Stretching book

ISBN 3-405-14424-8

NE: Tobias, Maxine; Sullivan, John Patrick;

Mertens-Feldbausch, Erica; EST



Ein Dorling Kindersley Buch

BLV Verlagsgesellschaft mbH

München Wien Zürich

8000 München 40

Titel der englischen Originalausgabe:

*The Complete Stretching Book – A new mind-and-body
exercise programme for all levels of fitness*

© 1992 Dorling Kindersley Limited

9 Henrietta Street, London WC2E8PS

Text: © 1992 Maxine Tobias und John Patrick Sullivan

Deutschsprachige Ausgabe:

© 1992 BLV Verlagsgesellschaft mbH, München

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig
und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Übersetzung aus dem Englischen:

Erica Mertens-Feldbausch

Lektorat: Inken Kloppenburg Verlags-Service, München

Herstellung: Sylvia Hoffmann

Einbandgestaltung: Studio Schübel, München

Einbandfotos: vorn Michael Dunning, hinten Tim Ridley

Satz: Typodata, München

Printed in Hong Kong · ISBN 3-405-14424-8

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Programme wurden
für Menschen aller Altersklassen mit einem gesunden
Bewegungsapparat entwickelt. Bitte konsultieren Sie einen Arzt,
wenn chronische Erkrankungen vorliegen.

Inhalt

ZU DIESEM BUCH

6

1 STRETCHING – WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

9

Die Vorteile von Stretching

10

Stretching für Männer und Frauen

14

Die Wirbelsäule dehnen

16

Richtig vorbereiten

18

2 ÜBUNGEN UND PROGRAMME

21

Die Muskelspannkraft steigern

22

Die Beweglichkeit steigern

34

Dehnen nach vorn

40

Die Vitalität steigern

46

Rumpfdrehen – Rumpfbeugen

50

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten

54

Entspannung für Körper, Geist und Seele

64

Die Atmung – Quelle der Energie

68

Stretching-Programm für Anfänger

70

Stretching-Programm für Fortgeschrittene

72

Stretching-Programm für Könnler

74

3 STRETCHING FÜR DIE GUTE FIGUR

77

Den Körper modellieren

78

Das Gesicht verjüngen

80

Haltung für den Oberkörper

82

Die Taille betonen

84

Die Oberschenkel festigen

86

Beine und Fesseln formen

88

4 LIFESTYLE-PROGRAMME 91

Der Körper unter Stress 92

In Schwung kommen 94

Abschalten 96

Energie tanken 98

Spannung abbauen 100

Die Glieder lockern 102

5 STRETCHING UND SPORT 105

Mit Stretching zum Erfolg 106

Laufen und Joggen 107

Fußball und Rugby 110

Radfahren 112

Rückschlagspiele 114

Golf 117

Baseball, Softball und Cricket 120

Basketball, Korbball und Volleyball 122

Krafttraining 124

REGISTER 126

