

Andy Fumolo

STRETCHING FÜR DEN RÜCKEN

Das ideale Trainingsprogramm für die Wirbelsäule

Zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit
durch einfache und sanfte Übungen

Mit geringem Zeitaufwand

Mosaik Verlag

INHALT

Vorwort	9	Die Knie seitlich zum Boden.	72
Herzlich Willkommen.	10	Knie überkreuzen.	74
Die Wirbelsäule.	13	Seitlicher Sitz.	76
Die häufigsten Probleme.	17	Entspannung.	78
Hohlkreuz.	20	Übungen für den	
Rundrücken.	22	oberen Rücken.	81
Skoliose.	24	Schultern kreisen.	82
Die Übungen.	27	Große Kreise.	84
So üben Sie richtig.	28	Hoch hinaus.	86
Wichtige Grundregeln.	29	Hoch über den Kopf.	88
Das erste Mal.	32	Weit vor und zurück.	90
Der richtige Stand.	34	Tiefer Hebel.	92
Übungen für den		Oberkörper-Twist.	94
unteren Rücken.	37	Rotation.	96
Seitliche Körperdehnung.	38	Hebel rückwärts.	98
Höhenflug.	40	Tiefer Hebel mit Aufrichten.	100
Tief beugen.	42	Weit nach vorn.	102
Knie hoch.	44	Noch weiter vor.	104
Dreieck.	46	Schulter-Twist.	106
Das große Dreieck.	48	Schmetterling.	108
Lift up.	50	Die Brücke.	110
Reach up & touch.	52	Rund und Hohl.	112
Bauchpresse.	54	Schulterdehnung.	114
Kicking high.	56	Der König.	116
Tretmühle.	58	Die Katze.	118
Die kleine Brücke.	60	Kniender Hebel.	120
Oberschenkeldehnung.	62	Übungen für Nacken und Hals	123
Fach halten.	64	Kopf rollen.	124
Nahe heran.	66	Kopf drehen.	126
Hüften rollen.	68	Hals seitlich dehnen.	128
Der Frosch.	70	Kopf senken und heben.	130

Bitte nicht vergessen	132	Walken	145
Entspannung gehört dazu.	133	Nacken kneten.	146
Massage löst Verspannungen.	136	Die fliegende Ameise.	147
Grundlegende Massagegriffe.	141	Rücken klopfen.	148
Streichen.	142	Kleine Haltungsschule.	150
Kreisen.	143	Meine Herausforderung an Sie.	155
Springbrunnen.	144		