

LEXIE WILLIAMSON

STRETCHING BIBEL

Die besten Übungen
für maximale Fitness
und Beweglichkeit

riva

INHALT

EINFÜHRUNG	7	DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE SPORTARTEN	
DEHNÜBUNGEN FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERTEILE		Das Aufwärmen	156
Dehnübungen für den Nacken und die Schultern	24	Das Cool-down	168
Dehnübungen für die Handgelenke und Hände	42	American Football	174
Dehnübungen für den Rücken und die Seiten	48	Baseball und Softball	179
Dehnübungen für die Hüfte und das Gesäß	68	Basketball und Netball	184
Dehnübungen für die Oberschenkel	84	Bogenschießen und Schießen	189
Dehnübungen für die Unterschenkel und Füße	101	Cricket	194
DEHNPROGRAMME		Eis- und Feldhockey	199
Nach dem Aufwachen	116	Fußball	204
Der Pendler	118	Golf	209
Der Schreibtischarbeiter	120	Kajak- und Kanufahren	214
Der Handarbeiter	122	Krafttraining	219
Vier blitzschnelle Programme	124	Laufen	224
Programm für eine bessere Haltung	128	Radsport	229
Dehnübungen für Kinder	130	Rudern	234
Dehnübungen für Teenager	132	Rugby	239
Dehnübungen für Senioren	134	Schwimmen	244
Acht Dehnübungen mit Gurt	136	Skifahren und Snowboarden	249
Stressabbau	138	Tennis und andere Schlägersportarten	254
Entspannung vor dem Schlafen	140	Triathlon	259
Ganzkörperflexibilität: Programme für Einsteiger	142	Wandern und Walken	264
Ganzkörperflexibilität: Programme für Fortgeschrittene	146	Wassersportarten	269
Ganzkörperflexibilität: Programme für Erfahrene	150	STICHWORTVERZEICHNIS	274
		ÜBER DIE AUTORIN	283
		DANK	283