

Suzanne Wylde

DAS NEUE FASZIEN STRETCHING

Die Moving-Stretch[®]-Methode, um Verspannungen zu lösen,
beweglich zu bleiben und die Körperhaltung zu verbessern

riva

© des Titels »Das neue Faszien-Stretching« (ISBN 978-3-7423-0258-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	7	Kapitel 10	
Einführung	8	Moving Stretches – Übungen von Kopf bis Fuß	106
Kapitel 1		Übungen zum Aufwärmen	110
Über Stretching	12	Übungen für die Körpervorderseite	122
Kapitel 2		Übungen für die Körperrückseite	150
Über Faszien	22	Übungen für die Körperaußenseiten	177
Kapitel 3		Übungen für die Beininnenseiten	191
Stretching gegen Widerstand und die Faszien	38	Kapitel 11	
Kapitel 4		Moving Stretches – Übungssequenzen	200
Stretching und Beweglichkeit – eine neue Sichtweise	48	Beweglichkeit für den ganzen Körper	202
Kapitel 5		Mehr Bewegungsfreiheit	211
Warum manche Menschen beweglich sind (und andere nicht)	58	Die Hüftöffner-Sequenz	220
Kapitel 6		Übungssequenz für das Büro	229
Vorteile einer regelmäßigen Stretching- Praxis	70	Dehnungen für Schultern und Brust	238
Kapitel 7		Bewegliche Beine	247
Häufig gestellte Fragen	76	Aufrechte Haltung	255
Kapitel 8		Flexibler Rücken	264
Testen Sie Ihre Beweglichkeit	82	Kapitel 12	
Kapitel 9		Mit der richtigen Einstellung zum Erfolg	274
Leitfaden für das Stretching	96	Kapitel 13	
		Motivation für das Stretching	278
		Anhang	286
		Dank	287
		Über die Autorin	289
		Quellenverzeichnis	290
		Empfehlenswerte Bücher, Websites, Links und DVDs	294
		Übungsregister	296
		Bildnachweis	299