

MARCEL DOLL
MIT JESSICA KEMPF

Mobility
und
Stretching
mit dem
Schlingentrainer

Inhalt

Mein Weg zu den Schlingen	6
① Warum man seine Beweglichkeit trainieren sollte	9
Warum das Verständnis für ein Beweglichkeitstraining zunimmt	10
Ein paar Begrifflichkeiten	11
Der Mehrwert eines Beweglichkeitstrainings	15
Ein bisschen Anatomie	17
Die Methoden des Beweglichkeitstrainings	26
Effektives und sicheres Beweglichkeitstraining	32
② Mobility und Stretching mit dem Schlingentrainer	39
Die fünf Elemente des Schlingentrainings	40
Mit den Schlingen zu mehr Beweglichkeit	43
Der Schlingentrainer in all seinen Ausführungen	46
Die Handhabung des Schlingentrainers	49
Weiteres Trainingsequipment	51

3 Die Übungen	53
Das solltest du vor Trainingsbeginn wissen	54
Übungen für die oberflächliche Rückenlinie	56
Übungen für die oberflächliche Frontallinie	78
Übungen für die Laterallinie	98
Übungen für die Spirallinie	112
Übungen für die Armlinien	124
Übungen für die tiefe Frontallinie	132
4 Programme für mehr Beweglichkeit.....	139
Ein paar Hinweise zur Nutzung der Trainingspläne	140
Anhang	
Viten	151
Übungsregister	152
Sachregister	153