

Katharina Brinkmann

50

Workouts

Beweglichkeit

Dehnen, schwingen und rollen -
die besten Übungsreihen

riva

© des Titels »50 Workouts Beweglichkeit« von Katharina Brinkmann (ISBN Print: 978-3-7423-1026-2)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Was ist Beweglichkeit?
6	Das Comeback des Beweglichkeitstrainings
6	Wovon unsere Beweglichkeit abhängig ist
10	Das sollte in einem Beweglichkeitstraining nicht fehlen
12	Die Praxis – der Aufbau der Workouts
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Klassische Dehnung
123	Faszienmassage
127	Schwungübungen
131	Aktive Gelenkmobilisation
141	Übungen auf Hocker oder Stuhl
144	Übungsregister