

Roger Frampton

STRETCH

7x dehnen am Tag

Schmerzfrei und beweglich
von Kopf bis Fuß

riva

INHALT

Einleitung.....	6
1 WIE WIR UNS BEWEGEN.....	9
Wie viel wir uns bewegen versus wie wir uns bewegen	10
Instinktive Bewegung	11
Wer rastet, der rostet	13
Sitzen ist das neue Rauchen	22
2 WIE WIR UNS DEHNEN SOLLTEN.....	27
Was ist Stretching?	28
Mit den Übungen spielen	29
Stretching-Techniken	30
Fühlt es sich gut, furchtbar, korrekt an?.....	34
Mobilität versus Flexibilität	38
3 DIE SIEBEN ESSENZIELLEN DEHNÜBUNGEN	43
Das Stretch-Programm.....	44
1 Wirbelsäulenrotation	51
2 Wirbelsäulenextension	61

3	Wirbelsäulenflexion.....	71
4	Lateralflexion.....	81
5	Schulterrotation	91
6	Hüftmobilität.....	101
7	Gleichgewicht	111
4	HÄUFIGE PROBLEMBEREICHE.....	119
	Häufige Problembereiche	121
	Quellen und weiterführende Informationen.....	136
	Stichwortverzeichnis	137
	Übungsverzeichnis.....	139
	Dank.....	141
	Über Roger	142
	Dein 7-Stretches-Kärtchen zum Ausschneiden.....	143