

JESSICA MATTHEWS

Bleib jung mit STRETCHING

Die besten Übungen und Workouts, um
beweglich, aktiv und schmerzfrei zu bleiben

Aus dem Englischen von Max Limper

YES

INHALT

Einführung 8

TEIL EINS: DIE WISSENSCHAFT

Stretching für alle 12

KAPITEL 1: Warum Stretching funktioniert 15

KAPITEL 2: Richtig stretchen 21

KAPITEL 3: Stretching individuell für Sie 29

TEIL ZWEI: DIE DEHNÜBUNGEN

So gelingen die einzelnen Stretches 36



KAPITEL 4: Nacken, Brust, Schultern 39

Nadel und Faden 40

Liegender Engel

(Floor Angels) 42

Herzöffner 44

Nackendehnung im Sitzen 46

Armkreisen 48

Beugen und Strecken 50

Tisch (Reverse Tabletop) 52



KAPITEL 5: Arme, Hände, Handgelenke 55

Bizepsdehnung 56

Trizepsdehnung über Kopf 58

Handstreckerdehnung 60

Handbeugerdehnung 62



KAPITEL 6: Rücken und Rumpf 65

Myofascial Release für den

Rücken 66

Tiefe Kobra 68

Katze-Kuh 70

Drehung in Rückenlage 72

Mondsichel im Stand 74

Bear Hug (Umarmen) 76

Rückendehnung im Knien 78

Kopf-bis-Fuß-Dehnung 80

Vogel-Hund 82

Rückendrehung auf allen
vieren 84



KAPITEL 7: Hüften und Gesäß 87

Halber Drehsitz 88

Schmetterling 90

Nadelöhr (Figure 4) 92

Myofascial Release für
die Gesäßmuskeln 94

Beinschwingen 96

Achterkreisel mit Stütze
(Figure 8) 98

Große Diagonale 100



KAPITEL 8: Knie und Oberschenkel 103

Schenkeldehnung im

Liegen 104

Quadrizepsdehnung im

Stehen mit Stütze 106

Vorbeuge mit Bruststreckung 108

Tiefer Ausfallschritt an der
Wand 110



KAPITEL 9: Unterschenkel, Fußgelenke, Füße 113

Fußkreisen 114

Wadendehnung im Stehen 116

Schienbeindehnung 118

Myofascial Release für die
Waden 120

Herabschauender Hund 122

TEIL DREI: DIE WORKOUTS

KAPITEL 10: Alltagstätigkeiten 127

Stretching nach der Arbeit 128

Stretching auf Reisen 130

Morgenroutine 132

Abendroutine 134

Stretching vor dem Fernseher 136

Nach einem langen Telefonat 138

Gärtnern 140

Schneeschaufeln 142

Lasten heben 144

KAPITEL 11: Freizeitaktivitäten 147

Gehen und Walking 148

Laufen 150

Schwimmen 152

Radfahren 154

Golf 156

Tanzen 158

Tennis 160

Wandern 162

Baseball/Softball/Handball 164

Skilanglauf 166

Krafttraining Oberkörper 168

Krafttraining Beine 170

KAPITEL 12: **Krankheiten und Beschwerden lindern** 173

Steifer Nacken 174

Schmerzende Handgelenke und

Ellbogen 175

Frozen Shoulder 176

Steife Hüften 178

Schmerzende Knie- und Fuß-
gelenke 180

Arthritis 182

Diabetes 184

KAPITEL 13: **Spezialisierte Übungsformen** 187

Universelles Warm-Up 188

Universeller Cool-down 190

Yoga lässt grüßen 192

Rollen und Stretchen 194

Stretching mit Hilfsmitteln 196

KAPITEL 14: **Individuelles Dehntraining** 199

Weiterführende Informationen 202

Quellen 203

Die Dehnübungen 204

Die Workouts 205

Register 206