

*«Erfolgreiches Dehnen;
Geduld und Kontinuität»*

Vorwort	von Dr. Martin Sewer	S. 6
Geduld		S. 8
Kontinuität & Atmung		S. 9
Vorbereitung & mit Partner		S. 10
Dehnungsmethoden	Statisch-passives Dehnen	S. 11
	Statisch-aktives Dehnen	S. 12
	Dynamisch-passives Dehnen	S. 13
	Dynamisch-aktives Dehnen	S. 13
	Die PNF-Methode	S. 14



INHALTSVERZEICHNIS

Übungen	für die Handgelenke	S. 15
	für die Schultern und Arme	S. 19
	für den Rücken	S. 24
	für die Beine	S. 36
Spezial	für hohe Tritte	S. 69
Hilfsmittel		S. 71
Nebenwirkungen		S. 72
Autor und Kontakt		S. 74
Weitere Werke		S. 76
Lehr-DVD's		S. 79