

Karen Beigel
Stephan Gruner
Thorsten Gehrke

Gymnastik

falsch und richtig

**Hits für einen
gesunden Körper**

Mit Fotos von
Horst Lichte



Rowohlt

Inhalt

Einführung 7

Zum Gebrauch 11

Kapitel 1

Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur 13

Übungen zur Mobilisation und Dehnung 15

Übungen zur Kräftigung 35

Kapitel 2

Bein- und Armmuskulatur 47

Übungen zur Mobilisation und Dehnung 49

Übungen zur Kräftigung 55

Kapitel 3

Partnerübungen 63

Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur 65

Bein- und Armmuskulatur 77

Kapitel 4

Stretching 87

Ziele des Stretching 89

Zwölf praktische Tips

für ein gesundes Dehnprogramm 95

Kapitel 5

Alltag und Sport 103

Richtig bewegen 105

Das Sitzen 106

Das Stehen 108

Heben und Tragen 111

Kapitel 6

Sportmedizinische Erläuterungen zu den Übungen 113

Funktionelle Gymnastik 115

Halswirbelsäule 116

Rumpfmuskulatur 117

Schultern und Arme 122

Beine 122

Falsche Übungen im Überblick 124

Literaturhinweise 125

Die Autoren 126