

Elodie Sillaro

EXPRESS 
WORKOUTS
STRETCHING
Die 75 besten Übungsreihen

riva

Inhalt

Einführung	6	Fortgeschrittene	72
Die wichtigsten Stretching-Regeln	18	Nacken	74
Einsteiger	20	Schultern	76
Nacken	22	Arme und Schultern	78
Schultern	24	Schultern und Brust	80
Arme	26	Bauch	82
Brustkorb	28	Rücken	84
Oberkörper	30	Rücken	86
Bauch	32	Rücken	88
Rücken	34	Rücken	90
Rücken	36	Rücken	92
Rücken	38	Rücken und Hüfte	94
Rücken	40	Hüfte	96
Hüfte	42	Hüfte und Oberschenkel	98
Rücken und Hüfte	44	Hüfte	100
Hüfte	46	Hüfte	102
Hüfte	48	Hüfte	104
Hüfte	50	Beine	106
Beine	52	Oberschenkel	108
Oberschenkel	54	Oberschenkel	110
Oberschenkel	56	Gesäß	112
Oberschenkel	58	Gesäß	114
Gesäß	60	Gesäß	116
Gesäß	62	Waden und Fußgelenke	118
Oberschenkel und Gesäß	64	Ganzer Körper	120
Waden und Fußgelenke	66	Ganzer Körper	122
Ganzer Körper	68		
Ganzer Körper	70		

Profis..... 124

Nacken 126
Schultern 128
Arme und Schultern 130
Arme und Brust 132
Bauch 134
Rücken 136
Rücken 138
Rücken 140
Rücken 142
Rücken 144
Rücken und Hüfte 146
Hüfte und Brustkorb 148
Hüfte und Oberschenkel 150
Hüfte 152
Hüfte 154
Hüfte 156
Beine 158
Beine 160
Beine 162
Beine 164
Gesäß..... 166
Gesäß..... 168
Gesäß..... 170
Ganzer Körper..... 172
Ganzer Körper..... 174

Selbstmassage mit einer Faszienrolle 176

Arme und Rücken..... 178
Beine 180
Beinrückseiten und Gesäß..... 182

Weiterführende Literatur..... 184
Übungsverzeichnis 186
Dank..... 190
Über die Autorin 190