

Wend-Uwe Boeckh-Behrens
Wolfgang Buskies

Supertrainer Rücken

Die effektivsten Übungen

mit Fotos von Patrick Beier
und Horst Lichte

Rowohlt Taschenbuch Verlag



796 11

So bleiben Gelenke beweglich und Muskeln geschmeidig 152

Grundlagen des Dehnens 153

Dehnübungen für die Hauptmuskelgruppen 154

So wichtig ist Entspannung 160

Grundlagen der Entspannung 161

Vier Wege zur Entspannung 165

Die 15-Minuten-Top-Programme für den Rücken 170

Darauf müssen Sie achten 171

Das sanfte 15-Minuten-Top-Programm ohne Geräte 173

Das sanfte 15-Minuten-Top-Programm mit Geräten 176

Das intensive 15-Minuten-Top-Programm ohne Geräte 178

Das intensive 15-Minuten-Top-Programm mit Geräten 181

Anhang 183

Literatur 184

Die Autoren 185

Bücher zum Thema 187