



Leada Malek

## Stretching - Die Anatomie verstehen

**Mit Dehnübungen für mehr Beweglichkeit. Grafiken geben Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit**

### Tschüss Bewegungsmangel - hallo Geschmeidigkeit!

Ob Sport, Reha oder Homeoffice: **Stretching ist das ideale Training.** Gerade zu langes und häufiges Sitzen kann auf Dauer zu Rückenschmerzen und verspannten Schultern führen. Dieses Buch enthält über **100 effektive Übungen** und **30 Workouts für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.** Der Clou: Stretching wird aus dem **anatomischen Blickwinkel** erklärt. Detaillierte Grafiken zeigen die wichtigsten Dehnübungen und geben **Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit.** Ein **perfektes Trainingsbuch** für Menschen, die **aktiv, beweglich und geschmeidig** bleiben wollen.



### Mobiler durch Stretching

- Für mehr Geschmeidigkeit: **100 Dehnübungen und 30 Workouts** für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.
- **Stretching für alle:** Die Übungen sind für Vielsitzer\*innen, Sportler\*innen und Reha-Patient\*innen jeden Alters geeignet.
- **Ein Blick unter die Haut:** Detaillierte Grafiken erklären einfach und verständlich, wie Muskeln, Bänder und Gelenke bei den Übungen arbeiten.
- Effektiv und variantenreich: **Mit Trainingsprogrammen und Übungsvarianten für verschiedene Ansprüche.**
- Einfach loslegen: Alle Übungen können zuhause und **mit wenig Equipment durchgeführt werden.**

### Dem Körper etwas Gutes tun

Dieses Buch ist die **perfekte Kombination aus Übungsbuch und Ratgeber!** Es enthält **leicht verständliche Übungen** und **Workouts** die für **jeden Fitnesslevel** geeignet sind. Es gewährt einen anatomischen Blick unter die Haut und gibt **Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit.** Das ideale Übungsbuch für Sportler\*innen, Reha-Patient\*innen und alle, die zu wenig Bewegung haben und **effektive Workouts** suchen sowie ihr **anatomisches Wissen vertiefen** möchten. Denn: Stretchen und Dehnen hilft jedem, die eigene **Mobilität und Flexibilität** zu erhalten und zu stärken!

**Stretching: Den Körper gezielt dehnen und stärken – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Fitness im Leben!**

Leada Malek

## Stretching - Die Anatomie verstehen

**Mit Dehnübungen für mehr Beweglichkeit. Grafiken geben Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit**

ISBN 978-3-8310-4836-6  
224 Seiten, 205 x 238 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)