



**Leada Malek**

## **Stretching - Die Anatomie verstehen**

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

Ob Sport, Reha oder Homeoffice: Stretching ist das ideale Training, um die Mobilität zu erweitern, die Kraft zu steigern und die Fitness zu fördern. Gerade zu langes und häufiges Sitzen kann auf Dauer zu Rückenschmerzen und verspannten Schultern führen, dem Stretching optimal entgegen wirkt. Dieser Ratgeber zeigt die wichtigsten Stretching-Übungen in detaillierten Grafiken aus allen Perspektiven und gibt dabei Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit.

Dehnen ist nicht nur etwas für Sportler\*innen, sondern hilft jedem, die eigene Mobilität und Flexibilität zu stärken und zu erhalten. **Stretching – Die Anatomie verstehen** zeigt nicht nur 100 Dehnungsübungen für verschiedene Körperpartien, sondern bietet auch einen Blick unter die Haut: anhand von detaillierten Grafiken wird erklärt, wie die jeweiligen Muskeln, Bänder und Gelenke bei den Übungen arbeiten, welche Muskelgruppen gezielt angesprochen und vor allem wie die Übungen richtig ausgeführt werden. Variationen der Übungen, sei es zur Leistungssteigerung oder Vermeidung von Verletzungen oder bei Beschwerden runden das Training ab.



Trainingsprogramme, die auf verschiedene Ansprüche, u.a. Mobilisierung von Ober- oder Unterkörper, oder auch für verschiedene Sportarten, zugeschnitten sind, bieten vorgeschlagene Workouts mit einer progressiven Steigerung der Herausforderung über Wochen und Monate.

### **Über die Autorin:**

Dr. Leada Malek ist ausgebildete Physiotherapeutin und zertifizierte Sportärztin. Nach ihrem Bachelor-Abschluss in San Francisco promovierte sie an der Samuel Merritt University. Ihr Ansatz ist darauf ausgerichtet, den Körper als Ganzes zu trainieren und nicht nur den Bereich, der Beschwerden oder Schmerzen verursacht. Ihre fachliche Meinung wurde in zahlreichen Medien veröffentlicht.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**