



Leseprobe

Bob Anderson

Stretching

Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund erhalten - Für jeden, jederzeit und überall auszuführen

Stretching ist eine andere Art zu leben. *Der Autor*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 416

Erscheinungstermin: 01. Januar 1996

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Wer sich regelmäßig richtig streckt und dehnt, bereitet seinen Körper optimal auf sportliche Aktivität vor und fühlt sich einfach besser. Denn Stretching ist eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule: Es lässt die Energie besser durch den Körper fließen, macht ihn geschmeidig und löst Verspannungen. Die von Bob Anderson entwickelten Stretching-Übungen halten den Körper ohne Anstrengung gesund und fit, beugen Verletzungen vor und lindern Beschwerden. Alle Übungen sind illustriert, leicht zu erlernen und eignen sich gleichermaßen für Anfänger und Trainierte, ganz egal welchen Alters. Bob Anderson bietet Übungen für alle Körperpartien, zeigt, wie man sogar beim Fernsehen oder im Büro stretchen kann, und erklärt, wie man sich für die verschiedensten Sportarten richtig warm macht. Stretching gehört definitiv in jede Sporttasche und ist von Laufen über Golf bis zu Skifahren und Volleyball, aber auch im Alltag ein unverzichtbarer Begleiter!

Autor

Bob Anderson ist einer der führenden Stretching-Experten. Seit über 35 Jahren bringt er Millionen von Menschen seine Stretching-Methode bei, darunter zahlreiche namhafte Sportmannschaften. International bekannt wurde er durch seine Publikationen, Vorträge und Workshops. Sein Bestseller *Stretching* hat sich mittlerweile weltweit über 3,5 Millionen Mal verkauft und wurde in 23 Sprachen übersetzt.

