

Buchtipp: Best Stretching

In diesem neuen Grundlagenbuch werden Wissenswertes über das Dehnen sowie zahlreiche Übungen für alle Sportarten und sämtliche Muskelgruppen vorgestellt.

Richtiges Dehnen ist ein absolutes Muss vor und nach jedem Training oder Wettkampf. Nur mit gezielter Vor- und Nachbereitung ist es möglich, im Sport optimale Ergebnisse zu erzielen und schnell zu regenerieren.

Dieses Grundlagenbuch für jeden Sportler enthält alles Wissenswerte über das Dehnen allgemein sowie spezielle Übungen für den Oberkörper wie auch für Hüfte, Beine und Gesäss.

Es werden sämtliche Muskelgruppen berücksichtigt. Darüber hinaus informiert es, welche Übungen für welche Sportart besonders geeignet sind.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Delp, C. (2017): [Best Stretching](#). Stuttgart: pietsch

Quelle: [pietsch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO