

Inhaltsverzeichnis

Peritexte		
Zum Geleit		7
Cross-Training		9
Bootcamp		10
HIIT-Workout		11
Trainingskonzepte		12
Definitionen		17
Teil 1 Vorbereiten		19
Bizeps-Warmup		20
Rollstuhlfahrer		24
Rückendreher		26
Teil 2 Stemmkraft		29
Axtschlag-Varianten		30
Kniebeuge mit Hanteln in Standby		32
Kniebeuge mit Frontalhub		34
Kniebeuge mit Seitwärtshub		36
Kniebeuge mit Senkrechtthub		38
Einfacher Kniestallschritt		40
Kniestallschritt mit einfacher Schulterschwung		42
Kniestallschritt mit beidseitigem Schulterschwung		44
Teil 3 Trimmen		47
Rotierender Liegestütz		48
Liegestütz mit Tieflage		50
Liegestütz im Seitwärtspendel		52
Liegestütz mit Schulterziehen		54
Liegestütz mit Senkrechtthub		56
Einfacher Liegestütz mit Greifübung		58
Einbeiniger Liegestütz mit Greifübung		60
Liegestütz mit Sprunggreif-Übung		62

Teil 4	Körperspannung im Ellenbogenstütz	65
	Einfacher Ellenbogenstütz	66
	Ellenbogenstütz mit Beinpendel	68
	Ellenbogenstütz mit Frontaldrift	70
	Ellenbogenstütz mit diagonalem Hub	72
	Ellenbogenstütz mit gleichseitigem Hub	74
	Ellenbogenstütz mit Horizontal-Pendel	76
Teil 5	Körperspannung im Seitstütz	79
	Senkrechtes Pendeln	80
	Frontaler Fauststoß	82
	Rückwärtiges Pendeln Variation 1	84
	Rückwärtiges Pendeln Variation 2	86
	Horizontales Pendeln	88
	Rückstoß	90
Teil 6	Körperspannung im Schulter- und Rückstütz	93
	Einfacher Schulterstütz	94
	Einfacher Rückstütz	96
	Schulterstütz in Kreuzhaltung	98
	Ammonit	100
	Schulter- und Rückstütz in einer Geraden	102
	Schulter- und Rückstütz im Winkel	104
	Bauch-Becken-Spannung	106
	Panzerkette	108
	Gegenaktionen	110

Teil 7	Bauchmuskeln und Hüftbeuger	113
	Trampelschritt	114
	Paukenschlag	116
	Beinschere	118
	Regenbogen	120
	Bauch-Schulter-Übung 1	122
	Bauch-Schulter-Übung 2	124
	Bauch-Schulter-Übung 3	126
	Bauch-Schulter-Übung 4	128
	Klappmesser im Gegentakt	130
	Klappmesser im Gleichtakt	132
Teil 8	Einzel-Drill	135
	Einfaches Standup	136
	Standup mit Gewicht	138
	Kniebeuge-Sprung	140
	Über-Stab-Sprung	142
	Kobold-Sprung	144
	Seitwärts-Sprung mit gestreckten Beinen	146
	Seitlicher Hürdensprung	148
	Seitlicher Hürdensprung mit Gewichten	150
	Einfacher Wechselsprung	152
	Wechselsprung mit Gewichten	156
	Wechselsprung mit Liegestütz	160
	Wechselsprung mit Fauststütz	164
Teil 9	Partner-Drill	169
	Einfacher Liegestütz-Drill	170
	Schneller Liegestütz-Drill	172
	Kniebeuge-Drill	174