

INHALT

Das Konzept der Körpermitte	6	
Neutralstellung der Wirbelsäule	10	
Überblick über die Muskulatur	12	
DEHNÜBUNGEN	14	
Hals- und Nackendehnung	16	
Seitliche Halsdehnung	17	
Trizepsdehnung	18	
Latissimusdehnung	19	
Schulterdehnung	20	
Brustdehnung	21	
Quadrizepsdehnung	22	
Iliotibialtraktdehnung	23	
Adduktorendechnung	24	
Hüftbeugerdehnung	25	
Wirbelsäulendehnung	26	
Lendenwirbeldehnung	27	
Piriformisdehnung	28	
Hüftdehnung	29	
Oberschenkeldehnung	30	
	Liegestütz	52
STABILISIERUNGSÜBUNGEN	32	
Knieheben in Rückenlage	34	
Schnelle Liegestützsequenz	36	
Rumpftwist	38	
Einseitiges Beinkreisen	40	
Oberschenkelschaukel	42	
Hüftstrecken im Vierfüßerstand	44	
Seitstütz	46	
Ausfallschritt nach vorne	48	
Beinheben aus der Brücke	50	
	Trizepsdip am Stuhl	54
	Handtuchschieben	56
	Hand-Zehen-Pose	58
	Kniebeuge an der Wand	60
	Beckenheben aus dem Stütz	62
	Beinschere	64
	Schwimmen	66
	Crunch mit angehobenen Beinen	68
	Muschelübung	70
	Fersenschläge in Bauchlage	72

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN	74	Liegestütz	134
Crunch mit angewinkelten Beinen	76	Rhythmisches Knieheben	136
Crunch mit überkreuzten Beinen	78	Massage des Iliotibialtrakts	138
Seitlicher Ausfallschritt	80	Trizepsübung	140
Tiefenschritt	82	Beckenheben aus der Brücke (I)	142
Wadendehnung	84	Beckenheben aus der Brücke (II)	144
Crunch mit Beinkick	86	Foam-Roller-Übung für die hintere Oberschenkelmuskulatur	146
Kniebeuge mit Oberkörperdrehung	88	Fahrradfahren	148
Sit-up	90	Crunch	150
Klappmesser	92		
Russischer Twist	94		
Hüftbeugen und -strecken	96	TRAININGSPLÄNE	152
Seitlicher Crunch	98	Programm A	154
Oberkörperdrehung im Seitstütz	100	Programm B	156
Hüftkreisen	102	Programm C	158
Seitliches Beinheben im Kniestand	104		
Seitkick im Kniestand	106	Fotonachweis & Danksagung	160
Beckenheben	108		
In den Liegestütz „laufen“	110		
Knieheben im Sitzen	112		
Liegestütz über den Step	114		
Rumpfabrollen mit Drehung	116		
Knieheben im Vierfüßerstand	118		
Knieheben im Stehen	120		
ÜBUNGEN MIT DEM FOAM ROLLER	122		
Hüftbeugen im Vierfüßerstand	124		
Beinerollen im Frontstütz	126		
Einseitiges Wadenrollen	128		
Trizepsdip	130		
Diagonaler Crunch	132		