

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
Adduktorendehnung	24
Hüftbeugerdehnung	25
Wirbelsäulendehnung	26
Lendenwirbeldehnung	27
Piriformisdehnung	28
Hüftdehnung	29
Oberschenkeldehnung	30

STABILISIERÜBUNGEN 32

Knieheben in Rückenlage	34
Schnelle Liegestützsequenz	36
Rumpftwist	38
Einseitiges Beinkreisen	40
Oberschenkelschaukel	42
Hüftstrecken im Vierfüßlerstand	44
Seitstütz	46
Ausfallschritt nach vorne	48
Beinheben aus der Brücke	50

Liegestütz	52
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	TRAININGSPÄNE	152
Hüftbeugen und -strecken	96	Programm A	154
Seitlicher Crunch	98	Programm B	156
Oberkörperdrehung im Seitstütz	100	Programm C	158
Hüftkreisen	102		
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 Vierfüßlerstand	118		
Knieheben im Stehen	120		
ÜBUNGEN MIT DEM FOAM ROLLER	122		
Hüftbeugen im Vierfüßlerstand	124		
Beinerollen im Frontstütz	126		
Einseitiges Wadenrollen	128		
Trizepsdip	130		
Diagonaler Crunch	132		