

# INHALT

Einführung: Effizient trainieren .....	8
Anatomische Zeichnung der Muskeln .....	12
Dehnen und Beweglichkeit .....	14
Kniende Latissimusdehnung mit dem Gymnastikball .....	16
Stehende Dehnung des Quadrizeps .....	17
Dehnung mit dem seitlichen Ausfallschritt .....	18
Stehende Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur .....	20
Stehende Wadendehnung .....	21
Trizeps-Dehnung .....	22
Schulter-Dehnung .....	23
Brust-Dehnung .....	24
Stehende Bizeps-Dehnung .....	25
Dehnung des unteren Rückens .....	26
Katze-Kuh-Dehnung .....	27
Diagonale Arm-Bein-Dehnung .....	28
Dehnung der Bauchmuskulatur am Gymnastikball .....	30
Kraftausdauer-Übungen .....	32
Alternierende Brustpresse .....	34
Einarmiges Rudern .....	36
Überkopf-Drücken .....	38
Seitheben .....	40
Butterfly-Reverse .....	42
Bizeps-Curl .....	44
Trizeps-Kickback mit einem Arm .....	46
Kniebeuge .....	48
Ausfallschritt mit Curl .....	50
Holzfäller am Fitnessband .....	52
Gerader Zug auf einem Bein .....	54
Übungen für Ausrichtung & Haltung .....	56
Bauch anspannen im Stehen .....	58
Becken kippen im Liegen .....	59
Schulterbrücke .....	60

---

Arm- und Beinheben in Bauchlage .....	62
<i>Armheben</i> .....	62
<i>Beinheben</i> .....	63
Becken kippen auf dem Gymnastikball .....	64
Brücke auf dem Gymnastikball .....	66
Kobra-Dehnung .....	68
Beidseitige Retraktion der Schulterblätter .....	70
<i>Armheben nach vorn mit dem Gymnastikball</i> .....	70
<i>Armstrecken nach hinten mit dem Gymnastikball</i> .....	71
<b>Übungen für die Beweglichkeit</b> .....	72
Nacken- & Schulterübungen .....	74
<i>Kopfdrehung</i> .....	74
<i>Kopfbeuge</i> .....	74
Schulter- und Trizepsdehnung .....	75
Übungen für die Arme .....	76
<i>Armstreckung nach vorn</i> .....	76
<i>Armheben und kreuzen</i> .....	77
Übungen für die Unterarme .....	78
<i>Ellbogen beugen und drehen</i> .....	78
<i>Handgelenke beugen</i> .....	79
Übungen für die Beine .....	80
<i>Knie heben</i> .....	80
<i>Rotation nach innen und außen</i> .....	81
<i>Rotation des Knöchels</i> .....	81
<b>Übungen zur Stärkung der Körpermitte</b> .....	82
Planke auf den Händen .....	84
Planke auf den Unterarmen .....	86
Planke mit dem Gymnastikball und Beinheben .....	88
Seitliche Planke .....	90
Seitliche T-Planke .....	92
Liegende Kobra .....	94

Klappmesser mit dem Gymnastikball .....	96
Ausrollen am Gymnastikball .....	98
Bauchpresse .....	100
Umgekehrte Bauchpresse .....	102
Beinheben .....	104
Russischer Twist im Sitzen .....	106
Käfer-Bauchpresse .....	108
Hüftdrehung mit dem Gymnastikball .....	110
Armheben im Sitzen mit dem Medizinball .....	112
Den Medizinball über die Schulter werfen .....	114
Große Kreise mit dem Medizinball .....	116
<b>Muskeltraining .....</b>	<b>118</b>
Fliegende Bewegung auf dem Gymnastikball .....	120
Wechselseitiges Rudern am Boden .....	122
Überzug auf dem Gymnastikball .....	124
Schulterdrücken im Sitzen auf dem Gymnastikball .....	126
Wechselseitiges Armbeugen mit Hanteln .....	128
Trizeps-Strecken im Liegen .....	130
Sumo-Kniebeuge .....	132
Der Ausfallschritt .....	134
Kreuzheben mit gestreckten Beinen .....	136
Wadenheben mit Hanteln .....	138
Brustpresse in Schräglage auf dem Gymnastikball .....	140
Aufrechtes Rudern mit Hanteln .....	142
Der seitliche Ausfallschritt .....	144
Beinbeugen mit dem Gymnastikball .....	146
<b>Workout-Beispiele .....</b>	<b>148</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>156</b>
<b>Rechtenachweise &amp; Danksagung .....</b>	<b>160</b>