

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	7
1. Die Bedeutung der Bewegung für Menschen	7
2. Was sind Bewegungsmuster?	9
3. Vorteile und Ziele von Bodyweightübungen	10
4. Einstieg und Anpassungszeiten beim Training	13
5. Wo stehe ich mit meinem Körper? Selbsttests	14

Übungsteil - die 365 besten Bodyweight-Übungen

Supine - Rückenlage	19
Prone - Bauchlage	89
Sidelying - Seitlage	117
Sit - Sitz	127
Table Top - Vierfüßler	157
Plank - Unterarmstütz	195
Push-up - Liegestütz	237
Squat - Hocke	277
Lunge - Schritt	309
Jump - Sprung	355
Transition - Bewegungsfolge	367