

Faszientraining für die Bikinifigur

- 10 Problemzonen einfach wegrollen
- 11 Das Übungsprogramm
 - Zum Aufwärmen
 - 14 Wechselsprünge
 - 16 Gestützte Hocksprünge
 - 18 Wechselnder Fersenheber
 - 20 Twister
- Für einen flachen Bauch
 - 22 Liegestütz-Twist
 - 24 Katzenrolle
 - 26 Beinstrecken einbeinig
 - 28 Achter-Touren
 - 30 Beinstrecken beidbeinig
 - 32 Vorwärts-Crunch
 - 34 Seitliche Crunches
 - 36 Sport-Crunches
 - 38 Bauchrolle
 - 40 Käferübung
- Für starke Beine
 - 42 Beinheben seitwärts
 - 44 Roll-Kniebeuge
 - 46 Froschdrehung
 - 48 Einbeinige Kniebeuge
 - 50 Wadenstand
 - 52 Beinheber beidbeinig
 - 54 Bewegliche Kniebeuge
 - 56 Beinheber einbeinig
 - 58 Einbeinige Kniebeuge (Blackroll vorne)
 - 60 Liegestütz mit Beinstrecken

Für einen knackigen Po

- 66 Wandstemme
- 68 Wandläufer
- 70 Arm- und Beinheben diagonal
- 72 Liegestütz mit Beinheben
- 74 Frosch-Liegestütz
- 76 Auf und ab
- 78 Beinheben rückwärts
- 80 Rückwärts-Twister
- 82 Vorwärts-Rückwärts-Twister
- 84 Rutsche

Für straffe Arme

- 86 Liegestütz rückwärts auf der Rolle
- 88 Kurze Liegestütze auf der Rolle
- 90 Lange Liegestütze auf der Rolle
- 92 Trizepsdrücken an der Wand
- 94 Power-Liegestütz
- 96 Einarmige Dips in Seitenlage
- 98 Fliegende Bewegung
- 100 Hantel-Push-up
- 102 Überzüge
- 104 Seitliches Armheben

Für größere Ausdauer

- 110 Ganzkörper-Twist
- 112 Oberkörper-Twist
- 114 Ausfallschritt auf der Blackroll
- 116 Blackroll-Sprünge
- 118 Vierfüßler-Liegestütz

Zum Cool-down

- 120 Rollout Wade und Oberschenkelrückseite
- 122 Rollout Oberschenkelinnenseite
- 124 Rollout unterer Rücken
- 126 Rollout Oberschenkelvorderseite