

Inhalt

Einführung	8
Anatomie des Körpers	14
WORKOUT 1: Stretching zum Auf- und Abwärmen	16
Trizeps-Stretch	18
Schulter-Stretch	19
Seitlicher Stretch	20
Quadrizeps-Stretch	21
Kniebeuger-Stretch	22
Waden-Stretch	23
Adduktor-Stretch	24
Iliotibialband-Stretch	25
Gastrocnemius-Stretch	26
Soleus-Stretch	27
Sprinter-Stretch	28
Schmetterling	29
WORKOUT 2: Kardiotraining	30
Knieheben	32
Fly mit Handtuch	34
Body Saw	35
Butt Kicks	36
McGill Curl-up	38
Beinheben senkrecht	39
Bicycle Crunch	40
Star Jump	42
Russian Twist im Sitzen	43
Turkish Get-up	44
Plank nach vorne mit Beinheben	46
Lateral Bounding	48
WORKOUT 3: Krafttraining mit Gymnastikball und Hanteln	50
Beckenkippen mit Ball	52
Schulterdrücken mit Gymnastikball	53
Trizeps-Kickback einarmig	54
Balancieren im Sitzen	56
Rudern einarmig mit Gymnastikball	58
Fly mit Gymnastikball	60

Pull-over mit Gymnastikball	62
Brustpresse mit Gymnastikball	64
Trizeps-Dehnung im Liegen	65
Gewichtheben seitlich mit Gymnastikball	66
W mit Gymnastikball	68
Flexible Kniebeuger mit Gymnastikball	70
WORKOUT 4: Ausdauer-Challenge	72
Plank	74
Vogel-Hund	76
Bergsteigen	78
Kettlebell Clean einarmig	80
Burpee	82
8 mit Kettlebell	84
Rudern alternierend mit Kettlebell	86
Kettlebell-Pressen alternierend	88
Große Kreise mit Medizinball	90
Power Squat	92
Knie-Crunch im Stehen	93
Kettlebell-Windmühle	94
WORKOUT 5: Core-Training	96
Crunch	98
Rückwärts-Crunch	100
Sit-up mit gebeugten Knien	101
Oberschenkel-Rock-back	102
Side-lift Bend	103
Rückwärts-Sit-up	104
Lemon Squeezer	106
Brücke mit Beinheben	108
Plank mit Armausstrecken	110
Plank mit Knieeinziehen	112
Regenwurm	114
Knieheben überkreuz	116
WORKOUT 6: Gymnastikball-Workout	118
Brückenrolle rückwärts mit Gymnastikball	120
Dehnung mit Gymnastikball	122
Slalom mit Gymnastikball	124
Push-up mit Gymnastikball	126
Klappmesser mit Ball	128
Walkout mit Gymnastikball	130
Bauchmuskeltraining mit Ball	131
Plank auf Gymnastikball mit Beinheben	132

Kreisen auf Gymnastikball	134
Rollout mit Gymnastikball	136
Hüft-Crossover mit Ball	138
Gymnastikball-Tauschen	140
WORKOUT 7: Matten-Workout	142
Wirbelsäulendrehung	144
Sidekick im Knien	146
Side Plank	148
Hüft-Crossover	150
Schere	152
Kreisen mit einem Bein	154
Bein abspreizen im Liegen	156
Schulterbrücke	157
Hiplift für den Bauch	158
Tiny Steps	159
Bauchpresse zweibeinig	160
Schwimmen	161
WORKOUT: Ganzkörpertraining	162
Push-up	164
Bottom Push-up Hold	166
Seitliches Beckenheben	167
Twist	168
Halber Curl	170
Hocke mit Stuhl	172
Dip mit Stuhl	174
Crunch mit Stuhl	176
Plié-Kniebeuge mit Stuhl	177
Hoher Ausfallschritt	178
Tiefer Ausfallschritt seitlich	180
Ausfallschritt rückwärts	182
Verzeichnis der Übungen	184
Bildnachweis	192