

Inhalt

Einführung	8
WORKOUT 1: Stretching	16
Nacken-Schulter-Stretch	18
Bizeps-Brust-Stretch	19
Trizeps-Stretch	20
Grätschen-Stretch der Abduktoren	21
Hüft- & Kniebeuger-Stretch	22
Brust-Stretch an der Wand	24
Couch Stretch	25
Rücken- & Hüftstretch	26
Beinwiege im Sitzen	27
Rückgrat-Stretch	28
Piriformis-Stretch	30
Rückenmuskel-Stretch	31
WORKOUT 2: Kardiotraining	32
Knieheben	34
Butt Kicks	36
Dip mit Bank	38
Skater-Schritt	40
Power Punch	42
Aufwärtshaken	43
Step-up	44
Ausfallschritt gestreckt	46
Stepover seitlich	48
Taucher-Push-up	50
Crunch über Kreuz	52
Step-up über Kreuz	54
WORKOUT 3:Krafttraining mit Hanteln	56
Deadlift mit Hanteln	58
Trizeps-Streckung	60
Curl alternierend mit Hanteln	62
Deadlift auf einem Bein	64
Ausfallschritt mit Hanteln	66
Seitheben mit Hanteln	68
Armstrecken mit Hanteln	70
Rudern im Stehen	71
Sumo-Squat	72

Wadenheben mit Hanteln	73
Lunge mit Aufwärtsrudern & Hanteln	74
Kurzhantel-Schulterdrücken alternierend	76
WORKOUT 4: Pilates	78
Wirbelsäulendrehung	80
Tiny Steps	81
Pilates-X	82
Bauchpresse zweibeinig	84
Beinheben	85
Bauchkick	86
Hiplift für den Bauch	88
Brücke	90
Einbeinige Brücke	91
Plank nach vorne	92
Kreisen mit einem Bein	94
Schere	96
WORKOUT 5: Yoga	98
Bretthaltung	100
Chaturanga	101
Kobra-Dehnung	102
Aufschauender Hund	104
Katze-Kuh	106
Herabschauender Hund	108
Plank Roll-down	110
Hoher Ausfallschritt	112
Girlanden-Haltung	114
Der Stuhl	116
Der Baum	117
Seitliche Winkelhaltung	118
WORKOUT 6: Körpermitte & Gleichgewicht	120
Sumo-Squat statisch	122
Stabilität auf einem Bein	123
Balancieren auf einem Bein	124
Balance-Gang	126
Inverted Hamstring	128
Plank mit Knie anziehen	130
Hand zu Zehen	132
Kniebeuge	133
Ausfallschritt rückwärts	134
Knie-Crunch im Stehen	136
Power Squat	137
Fersengang	138

WORKOUT 7: Oberkörper & Körpermitte..... 140

Russian Twist im Sitzen	142
Schwimmen	144
Fly mit Handtuch	145
Push-up	146
T-Stabilisierung	148
Push-up Hand Walkover	150
Plank mit Beinausstrecken	152
8 mit Kettlebell	154
Rudern alternierend mit Kettlebell	156
Kettlebell-Press alternierend	158
Rudern einarmig	160
Trizeps-Kickback einarmig	161

WORKOUT 8: Unterkörper & Körpermitte 162

Iliotibialband-Stretch	164
Step-down	165
Ferse runter/Zehen rauf	166
Ausfallschritt seitlich	168
Wandsitzen	170
Bergsteigen	172
Ausfallschritt gestreckt	174
Vorwärtsbeugung breitbeinig	176
Clamshell-Serien	178
Flexible Kniebeuger	180
Balancieren im Sitzen	181
Beinheben einbeinig	182

Verzeichnis der Übungen 184

Bildnachweis 192