

Inhaltsverzeichnis

■ So trainieren Sie richtig	3	■ Workout 14	58
		Warm-up: Armschwung · Oberarm Unterarm · Cool-down: Schulter-Stretch	58 59
Selbstmassage mit Rolle und Ball			
■ Workout 1	6	■ Workout 15	62
Warm-up: Brustöffner · Rumpfvorderseite Gesamter Rumpf · Cool-down: Brustwirbelsäule mobilisieren	6	Warm-up: Zehenspitzenstand · Oberschenkel innen Oberschenkel außen · Cool-down: Hüftbeuger dehnen	62 63
■ Workout 2	7	■ Workout 16	66
Warm-up: Armschwung · Oberschenkel/Po · Unterer Rücken 2 · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen	7	Warm-up: Brustöffner · Rumpfvorderseite Gesamter Rumpf · Cool-down: Beckenkreisen	66 67
■ Workout 3	10	■ Workout 17	70
Warm-up: Zehenspitzenstand · Fuß Fuß/Wade · Cool-down: Fußmuskulatur dehnen	10	Warm-up: Armschwung · Brust/Schulter Trizeps · Cool-down: Brust/Schulter dehnen	70 71
■ Workout 4	14	■ Workout 18	74
Warm-up: Twist-Jump · Oberschenkel vorn Oberschenkel hinten · Cool-down: Langsitz 1	14	Warm-up: Zehenspitzenstand · Oberschenkel vorn Wade · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	74 75
■ Workout 5	18	■ Workout 19	78
Warm-up: Armschwung · Oberschenkel innen Oberschenkel außen · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen	18	Warm-up: Twist-Jump · Fuß/Wade Fuß · Cool-down: Fußbeweglichkeit verbessern	78 79
■ Workout 6	22	■ Workout 20	82
Warm-up: Zehenspitzenstand · Wade Schienbein · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	22	Warm-up: Armschwung · Unterer Rücken 1 Oberschenkel/Po · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen	82 83
■ Workout 7	26		
Warm-up: Seitenwechsel · Seitlicher Rücken Oberarm · Cool-down: Brust/Schulter dehnen	26		
■ Workout 8	30	■ Workout 1	8
Warm-up: Kopfkreisen · Schulter Nacken · Cool-down: Schulter-Stretch	30	Warm-up: Seitenwechsel · Beinschwingen frontal Schwingen in den Ausfallschritt · Cool-down: Hüftbeuger dehnen	8 9
■ Workout 9	34	■ Workout 2	16
Warm-up: Nacken/Wirbelsäule aktivieren · Unterer Rücken 3 Oberer Rücken · Cool-down: Beckenkreisen	34	Warm-up: Brustöffner · Frontales Schwingen Cool-down: Dehnen des Rumpfes	16 17
■ Workout 10	38	■ Workout 3	24
Warm-up: Armschwung · Unterarm Brust/Schulter · Cool-down: Unterarm dehnen 2	38	Warm-up: Schwingen in die Sumohocke Beinschwingen seitlich · Cool-down: Adduktoren dehnen	24 25
■ Workout 11	42	■ Workout 4	32
Warm-up: Nacken/Wirbelsäule aktivieren · Nacken Oberer Rücken · Cool-down: Kopfkreisen	42	Warm-up: Armschwung · Ausfallschritt mit Sprung Rumpfbeuge mit Pendeln · Cool-down: Beinrückseite dehnen 2	32 33
■ Workout 12	46	■ Workout 5	40
Warm-up: Räkeln und Strecken · Schulter Seitlicher Rücken · Cool-down: Schulter-Stretch	46	Warm-up: Zehenspitzenstand · Twist-Jump Side to side · Cool-down: Fußmuskulatur dehnen	40 41
■ Workout 13	50	■ Workout 6	48
Warm-up: Beckenkreisen · Unterer Rücken 2 Unterer Rücken 3 · Cool-down: Langsitz 1	50	Warm-up: Schwingen in den Ausfallschritt · Frontales Schwingen Cool-down: Dehnen des Rumpfes	48 49
	54		
	55		

■ Workout 7	56	■ Workout 9 – Spirallinie	76
Warm-up: Bogen · Twist-Jump	56	Warm-up: Armschwung · Paddelzug	76
Federn im Liegestütz · Cool-down: Fußmuskulatur	57	Rotation mit Fitnessband · Cool-down: Brustwirbelsäule	77
dehnen	57	mobilisieren	77
■ Workout 8	64	■ Workout 10 – Rückenlinie	84
Warm-up: Beckenkreisen · Rumpfbeuge mit Pendeln	64	Warm-up: Laufender Liegestütz 2	84
Cool-down: Schwingen in die Sumohocke	65	Langsitz 2 · Cool-down: Rumpfbeuge mit Pendeln	85
■ Workout 9	72		
Warm-up: Seitenwechsel · Beinschwingen frontal	72		
Beinschwingen seitlich · Cool-down: Hüftbeuger	73		
dehnen	73		
■ Workout 10	80		
Warm-up: Brustöffner · Schwingen in den Ausfallschritt	80		
Ausfallschritt mit Sprung · Cool-down: Beinrückseite	81		
dehnen 2	81		
Übungen für die Faszien			
■ Workout 1 – Rückenlinie	12	■ Füße im Fokus	86
Warm-up: Beckenkreisen · Rumpfkreisen	12	Warm-up: Zehenspitzenstand · Ausfallschritt mit	86
Cool-down: Laufender Liegestütz 1	13	Sprung	86
■ Workout 2 – Laterallinie	20	Laufender Liegestütz 1	87
Warm-up: Seitenwechsel · Bogen	20	Selbstmassage: Fuß/Wade · Selbstmassage: Fuß	88
Armkreise im Ausfallschritt · Cool-down:	21	Fußbeweglichkeit verbessern · Fußmuskulatur dehnen	89
Mermaid-Stretch	21		
■ Workout 3 – Frontallinie	28	■ Festes Bindegewebe	90
Warm-up: Brustöffner · Einbeinstand	28	Warm-up: Seitenwechsel · Frontales Schwingen	90
Fersensitz · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	29	Unterarmstütz · Bogen	91
■ Workout 4 – Spirallinie	36	Twist-Jump · Paddelzug	92
Warm-up: Armschwung · Vierfüßerstand	36	Federn im Liegestütz · Selbstmassage: Oberschenkel	92
Räkeln und Strecken · Cool-down: Brustwirbelsäule	37	außen	93
mobilisieren	37	Selbstmassage: Oberschenkel innen · Cool-down:	93
■ Workout 5 – Rückenlinie	44	Beinrückseite dehnen 1	94
Warm-up: Brustöffner · Langsitz 1	44		
Cool-down: Rumpfbeuge federleicht	45		
■ Workout 6 – Rückenlinie	52	■ Stabiler Rücken	95
Warm-up: Brustöffner · Langsitz 2	52	Warm-up: Brustöffner · Einbeinstand	95
Cool-down: Rumpfbeuge federleicht	53	Laufender Liegestütz 1	96
■ Workout 7 – Laterallinie	60	Rumpfkreisen · Langsitz 1	97
Warm-up: Seitenwechsel · Hürdensitz	60	Cool-down: Dehnen des Rumpfes	98
Sidestretch mit Fitnessband · Cool-down:	61		
Mermaid-Stretch	61		
■ Workout 8 – Frontallinie	68	■ Übungen am Arbeitsplatz	99
Warm-up: Dehnen des Rumpfes	68	Warm-up: Zehenspitzenstand · Kopfkreisen	99
Kniestand · Cool-down: Unterarmstütz	69	Brustöffner · Nacken/Wirbelsäule mobilisieren	100
		Schulter-Streich · Selbstmassage: Unterarm	101
		Unterarm dehnen 1 · Unterarm dehnen 2	102
		■ Schlanke Taille	103
		Warm-up: Seitenwechsel · Bogen	103
		Knieheben seitlich · Sidestretch mit Fitnessband	104
		Rotation mit Fitnessband · Twist-Jump	105
		Hürdensitz · Cool-down: Mermaid-Stretch	106
		■ Mehr Kraft und Flexibilität	107
		Warm-up: Zehenspitzenstand · Twist-Jump	107
		Laufender Liegestütz 2	108
		Unterarmstütz · Bogen	109
		Federn im Liegestütz · Ausfallschritt mit Sprung	110
		Cool-down: Schwingen in die Sumohocke	111
		■ Meine Lieblingsübungen	112