

# Inhaltsverzeichnis

▪ So trainieren Sie richtig	3	▪ Workout 14	58
<b>Selbstmassage mit Rolle und Ball</b>		Warm-up: Armschwung · Oberarm	58
▪ <b>Workout 1</b>	6	Unterarm · Cool-down: Schulter-Stretch	59
Warm-up: Brustöffner · Rumpfvorderseite	6	▪ <b>Workout 15</b>	62
Gesamter Rumpf · Cool-down: Brustwirbelsäule mobilisieren	7	Warm-up: Zehenspitzenstand · Oberschenkel innen	62
▪ <b>Workout 2</b>	10	Oberschenkel außen · Cool-down: Hüftbeuger dehnen	63
Warm-up: Armschwung · Oberschenkel/Po · Unterer Rücken 2 · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen		▪ <b>Workout 16</b>	66
▪ <b>Workout 3</b>	14	Warm-up: Brustöffner · Rumpfvorderseite	66
Warm-up: Zehenspitzenstand · Fuß	14	Gesamter Rumpf · Cool-down: Beckenkreisen	67
Fuß/Wade · Cool-down: Fußmuskulatur dehnen	15	▪ <b>Workout 17</b>	70
▪ <b>Workout 4</b>	18	Warm-up: Armschwung · Brust/Schulter	70
Warm-up: Twist-Jump · Oberschenkel vorn	18	Trizeps · Cool-down: Brust/Schulter dehnen	71
Oberschenkel hinten · Cool-down: Langsitz 1	19	▪ <b>Workout 18</b>	74
▪ <b>Workout 5</b>	22	Warm-up: Zehenspitzenstand · Oberschenkel vorn	74
Warm-up: Armschwung · Oberschenkel innen	22	Wade · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	75
Oberschenkel außen · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen	23	▪ <b>Workout 19</b>	78
▪ <b>Workout 6</b>	26	Warm-up: Twist-Jump · Fuß/Wade	78
Warm-up: Zehenspitzenstand · Wade	26	Fuß · Cool-down: Fußbeweglichkeit verbessern	79
Schienbein · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	27	▪ <b>Workout 20</b>	82
▪ <b>Workout 7</b>	30	Warm-up: Armschwung · Unterer Rücken 1	82
Warm-up: Seitenwechsel · Seitlicher Rücken	30	Oberschenkel/Po · Cool-down: Po/Oberschenkel außen dehnen	83
Oberarm · Cool-down: Brust/Schulter dehnen	31	<b>Schwünge, Sprünge, Federungen</b>	
▪ <b>Workout 8</b>	34	▪ <b>Workout 1</b>	8
Warm-up: Kopfkreisen · Schulter	34	Warm-up: Seitenwechsel · Beinschwingen frontal	8
Nacken · Cool-down: Schulter-Stretch	35	Schwingen in den Ausfallschritt · Cool-down: Hüftbeuger dehnen	9
▪ <b>Workout 9</b>	38	▪ <b>Workout 2</b>	16
Warm-up: Nacken/Wirbelsäule aktivieren · Unterer Rücken 3	38	Warm-up: Brustöffner · Frontales Schwingen	16
Oberer Rücken · Cool-down: Beckenkreisen	39	Cool-down: Dehnen des Rumpfes	17
▪ <b>Workout 10</b>	42	▪ <b>Workout 3</b>	24
Warm-up: Armschwung · Unterarm	42	Warm-up: Schwingen in die Sumohocke	24
Brust/Schulter · Cool-down: Unterarm dehnen 2	43	Beinschwingen seitlich · Cool-down: Adduktoren dehnen	25
▪ <b>Workout 11</b>	46	▪ <b>Workout 4</b>	32
Warm-up: Nacken/Wirbelsäule aktivieren · Nacken	46	Warm-up: Armschwung · Ausfallschritt mit Sprung	32
Oberer Rücken · Cool-down: Kopfkreisen	47	Rumpfbeuge mit Pendeln · Cool-down: Beinrückseite dehnen 2	33
▪ <b>Workout 12</b>	50	▪ <b>Workout 5</b>	40
Warm-up: Räkeln und Strecken · Schulter	50	Warm-up: Zehenspitzenstand · Twist-Jump	40
Seitlicher Rücken · Cool-down: Schulter-Stretch	51	Side to side · Cool-down: Fußmuskulatur dehnen	41
▪ <b>Workout 13</b>	54	▪ <b>Workout 6</b>	48
Warm-up: Beckenkreisen · Unterer Rücken 2	54	Warm-up: Schwingen in den Ausfallschritt · Frontales Schwingen	48
Unterer Rücken 3 · Cool-down: Langsitz 1	55	Cool-down: Dehnen des Rumpfes	49

■ <b>Workout 7</b>	<b>56</b>
Warm-up: Bogen · Twist-Jump	56
Federn im Liegestütz · Cool-down: Fußmuskulatur dehnen	57
■ <b>Workout 8</b>	<b>64</b>
Warm-up: Beckenkreisen · Rumpfbeuge mit Pendeln	64
Cool-down: Schwingen in die Sumohocke	65
■ <b>Workout 9</b>	<b>72</b>
Warm-up: Seitenwechsel · Beinschwingen frontal	72
Beinschwingen seitlich · Cool-down: Hüftbeuger dehnen	73
■ <b>Workout 10</b>	<b>80</b>
Warm-up: Brustöffner · Schwingen in den Ausfallschritt	80
Ausfallschritt mit Sprung · Cool-down: Beinrückseite dehnen 2	81

## Übungen für die Faszien

■ <b>Workout 1 – Rückenlinie</b>	<b>12</b>
Warm-up: Beckenkreisen · Rumpfkreisen	12
Cool-down: Laufender Liegestütz 1	13
■ <b>Workout 2 – Laterallinie</b>	<b>20</b>
Warm-up: Seitenwechsel · Bogen	20
Armkreise im Ausfallschritt · Cool-down: Mermaid-Stretch	21
■ <b>Workout 3 – Frontallinie</b>	<b>28</b>
Warm-up: Brustöffner · Einbeinstand	28
Fersensitz · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	29
■ <b>Workout 4 – Spirallinie</b>	<b>36</b>
Warm-up: Armschwung · Vierfüßlerstand	36
Räkeln und Strecken · Cool-down: Brustwirbelsäule mobilisieren	37
■ <b>Workout 5 – Rückenlinie</b>	<b>44</b>
Warm-up: Brustöffner · Langsitz 1	44
Cool-down: Rumpfbeuge federleicht	45
■ <b>Workout 6 – Rückenlinie</b>	<b>52</b>
Warm-up: Brustöffner · Langsitz 2	52
Cool-down: Rumpfbeuge federleicht	53
■ <b>Workout 7 – Laterallinie</b>	<b>60</b>
Warm-up: Seitenwechsel · Hürdensitz	60
Sidestretch mit Fitnessband · Cool-down: Mermaid-Stretch	61
■ <b>Workout 8 – Frontallinie</b>	<b>68</b>
Warm-up: Dehnen des Rumpfes	68
Kniestand · Cool-down: Unterarmstütz	69

■ <b>Workout 9 – Spirallinie</b>	<b>76</b>
Warm-up: Armschwung · Paddelzug	76
Rotation mit Fitnessband · Cool-down: Brustwirbelsäule mobilisieren	77
■ <b>Workout 10 – Rückenlinie</b>	<b>84</b>
Warm-up: Laufender Liegestütz 2	84
Langsitz 2 · Cool-down: Rumpfbeuge mit Pendeln	85

## Specials

■ <b>Füße im Fokus</b>	<b>86</b>
Warm-up: Zehenspitzenstand · Ausfallschritt mit Sprung	86
Laufender Liegestütz 1	87
Selbstmassage: Fuß/Wade · Selbstmassage: Fuß	88
Fußbeweglichkeit verbessern · Fußmuskulatur dehnen	89
■ <b>Festes Bindegewebe</b>	<b>90</b>
Warm-up: Seitenwechsel · Frontales Schwingen	90
Unterarmstütz · Bogen	91
Twist-Jump · Paddelzug	92
Federn im Liegestütz · Selbstmassage: Oberschenkel außen	93
Selbstmassage: Oberschenkel innen · Cool-down: Beinrückseite dehnen 1	94
■ <b>Stabiler Rücken</b>	<b>95</b>
Warm-up: Brustöffner · Einbeinstand	95
Laufender Liegestütz 1	96
Rumpfkreisen · Langsitz 1	97
Cool-down: Dehnen des Rumpfes	98
■ <b>Übungen am Arbeitsplatz</b>	<b>99</b>
Warm-up: Zehenspitzenstand · Kopfkreisen	99
Brustöffner · Nacken/Wirbelsäule mobilisieren	100
Schulter-Strech · Selbstmassage: Unterarm	101
Unterarm dehnen 1 · Unterarm dehnen 2	102
■ <b>Schlanke Taille</b>	<b>103</b>
Warm-up: Seitenwechsel · Bogen	103
Knieheben seitlich · Sidestretch mit Fitnessband	104
Rotation mit Fitnessband · Twist-Jump	105
Hürdensitz · Cool-down: Mermaid-Stretch	106
■ <b>Mehr Kraft und Flexibilität</b>	<b>107</b>
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
■ <b>Meine Lieblingsübungen</b>	<b>112</b>