

Einführung	6		
Anatomie des Körpers	12		
Erstes Kapitel: Mattentraining		14	
Dehnung der Wirbelsäule vorwärts	16	Teaser	74
Säge	18	Beinheben beidseitig seitlich liegend	77
Crunch	20	Side Leg Series	80
Aufrollen	22	Waistline Warrior	82
Halbes Abrollen	24	Liegestütz	84
Schmetterlingsdehnung	26	Fersenklopfen	86
Der Schwan	28	Heel Taps mit einem Bein	88
Die Hundert (1)	30	Die Haltung des Kindes	90
Die Hundert (2)	32	Die Katze-Kuh-Dehnung	92
Überrollen	34	Brustschwimmen	94
Rollen wie ein Ball	36	Plié breitbeinig	96
Dehnung eines Beins	39	Meerjungfrau	98
Beinabsenken	42	Balancieren einbeinig	100
Beinkreisen	44	Schulterpresse mit Gewichten	103
Schere	46	Rückendehnung	106
Dehnung beider Beine	48	Trizeps-Presse über dem Kopf	108
Korkenzieher	50	Bizeps-Curl	110
Ausfallschritt	52	Reißverschluss	113
Ausfallschritt seitlich	54	Brust-Fly	116
Die Brücke	56		
Tabletop March	58		
Unterarmstütz	60		
Tritte auf der Seite liegend	62		
Unterarmseitstütz	65		
Armstütz	68		
High Plank Pike	70		
Armstütz umgekehrt	72		

Fußtraining auf den Zehen	120	Arch-ups auf Arc Barrel	159
Fußtraining auf den Fersen	124	Die Brücke auf Zehenspitzen	164
Basic Jumping	126	Beinheben seitlich auf Arc Barrel	166
Beinabsenken auf Reformer	128	Kniebeuger-Dehnung	168
Beinkreisen auf Reformer	132	Lange Dehnung	170
Crunch auf Reformer	134	Meerjungfrau-Drehung	173
Wirbelsäulendrehung auf Reformer	136	Kniebeugen auf Barrel	176
Dehnung eines Beins auf Arc Barrel	138	Brustpresse auf Reformer	179
Dehnung beider Beine auf Arc Barrel	140	Trizeps-Koordination	183
Frosch-Presse auf Reformer	142	Chair Dips	186
Klappmesser auf Arc Barrel	144		
Korkenzieher auf Arc Barrel	148	Übungsregister	188
Teaser auf Reformer	150	Bildnachweis	192
Armstütz auf Stuhl	153		
Pike auf Stuhl	156		