

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	4	Unterarmstütz	35
		Fersensitz	36
Cardio Fit – Power-Programm	6	Langsitz	37
Dribbling Squat	8	Bogen	38
Skipping	9	Pendeln in der Rumpfbeuge	39
Planke diagonal	10	Einbeinstand	40
Jumping Jack	11		
Burpee	12	Definierte Arme	42
Squat-Jump	14	Raupe	44
Dehnen der Beinrückseite	16	Trizeps-Dip	46
Dehnen der Wadenmuskulatur	17	Schattenboxen	47
Bauch, Beine, Po	18	One-Hand-Press	48
Taucher	20	Trizeps-Kick	49
Diagonales Knieheben	21	Dehnen der Schultermuskulatur	50
Russian Twist	22	Dehnen des Trizeps	
Ausfallschritt mit Seitbeugen	23	und der Körperrückseite	51
Planke	24		
Kletter-Crunch	25	Gesunder Rücken	52
Crunch im Seitstütz	26	Swing	54
Crossover-Liegestütz	27	Rumpfdrehen in Vorbeuge	55
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	28	Standwaage auf dem Handtuch	56
Dehnen der Hüft- und		Hüftstrecker im Sitz	57
Gesäßmuskulatur	29	Schwimmer	58
Faszien-Wohlfühlprogramm	30	Bergsteiger	60
Brustöffner	32	Querschläger	61
Fließender Seitenwechsel	33	Dehnen der Rückenmuskulatur	62
Side to Side	34	Dehnen der Brustmuskulatur	63
		Register	64