

INHALT

Vorwort 7

GYMNASTIK EINST UND HEUTE 9

- Kleine Historie der Leibesübungen 10
- Wohlbefinden für Körper und Seele 13
- Einige Worte zu den Übungen 14
- Garantie für gutes Gelingen 15
- Das rechte Atmen nicht vergessen! 18
- Die passenden Übungen finden 19
- Hinweise zu Übungsdauer und -häufigkeit 21
- Das Auf- und Abwärmen 23
- Probe: Auf welcher Stufe stehen Sie? 26

DIE BESTEN LEIBESÜBUNGEN 29

- Kniebeuge 30
- Einbeinige Kniebeuge 32
- Tiefkniebeuge 34
- Kniestreckung 36
- Ausfallschritt 38
- Beinrückheben 40
- Beckenheben in Rückenlage 42
- Beinabspreizen im Stehen 44
- Beinabspreizen in Seitlage 46
- Wadenheben 48
- Oberschenkeldehnung 50
- Dehnung der Beinvorderseite 52
- Gesäßdehnung 54
- Tiefe Hocke 56
- Dehnung der Beiniinnenseiten 58
- Oberschenkel-Spezialübung 60
- Wadendehnung 62
- Halbe Kerze 64
- Käfer 66
- Bauchkräftigung im Sitzen 68

- Alternierendes Beinstrecken 70
- Rumpfrotationen 72
- Unterarmstütz vorlings mit gebeugter Hüfte 74
- Unterarmstütz vorlings mit gestreckter Hüfte 76
- Seitlicher Unterarmstütz mit gebeugten Knien 78
- Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Knien 80
 - Bauchpresse 82
 - Umgekehrte Bauchpresse 84
 - Rumpfstrecken in Bauchlage 86
 - Rumpfstrecken im Kniestand 88
- Unterarmstütz rücklings mit gestreckter Hüfte 90
 - Katzenbuckel 92
- Diagonales Arm-Bein-Heben 94
- Alternierendes Armstrecken 96
 - Liegestütz rücklings 98
 - Rumpfheben (Tisch) 100
 - Rumpfverwringung 102
 - Dreh-Dehn-Lagerung 104
 - Rückenentspannung 106
 - Oberarmkräftigung 108
 - Wandliegestütz 110
 - Gesundheitsliegestütz 112
 - Einstiger-Liegestütz 114
 - Statischer Liegestütz 116
 - Klassischer Liegestütz 118
 - Wanddrücker 120
 - Armseitzüge 122
 - Rutschhalte 124
- Armstrecken in Vorneige 126
- Brustkorbdehnung 128

SPEZIELLE ÜBUNGSZYKLEN 131

- Hinweise zu den Übungszyklen 132
- Einheiten zur Kräftigung 135
- Einheit zur Entspannung 141

Register 142 · Vita des Autors & Dank 144