

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 Beininnenseiten 58
- Oberschenkel-Spezialübung 60
- Wadendehnung 62
- Halbe Kerze 64
- Käfer 66
- Bauchkräftigung im Sitzen 68

Alternierendes Beinstrecken	70
Rumpffrotationen	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
Rumpfhoben (Tisch)	100
Rumpfwringung	102
Dreh-Dehn-Lagerung	104
Rückenentspannung	106
Oberarmkräftigung	108
Wandliegestütz	110
Gesundheitsliegestütz	112
Einsteiger-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