

INHALT

07 LOS GEHT'S

THEORIETEIL

10 GOOD OLD TIMES

16 EVOLUTION VS. DEVOLUTION

32 MADE TO MOVE – ZURÜCK ZUR BEWEGUNG

40 DAS DAILY7-BEWEGUNGS-KONZEPT

PRAXISTEIL

48 DIE ÜBUNGEN

50 PREPARATION

- 52 FR Fuß
- 53 FR Waden
- 54 FR Oberschenkel-Rückseiten
- 55 FR Gesäß
- 56 FR oberer Rücken
- 57 FR Oberschenkel-Vorderseite
- 58 FR Tensor
- 59 FR latissimus + serratus
- 60 Beinwiege
- 61 Shin Box mit Wechsel
- 62 Knieende Lat-Dehnung an Bank
- 63 Tiefe Kniebeuge mit Drehung
- 64 Handlauf
- 65 Katze-Kuh
- 66 TRX Brustdehnung mit Ausfallschritt
- 67 Weltbeste Dehnung

68 ACTIVATION

- 70 MB Monsterschritte
- 72 MB Seitliche Schritte
- 74 MB Hüftbrücke
- 75 RB Toter Käfer
- 76 KB Kopfumkreisen
- 78 Schulterblatt-Liegestütz
- 79 Wand Engel
- 80 Vierfüßerstand mit diagonaler Streckung

82 PERFORMANCE

86 DIE 7 BASIS-BEWEGUNGSMUSTER

- 88 PLANK**
- 90 Aktiver Unterarmstütz
- 91 Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben
- 92 TRX Unterarmstütz
- 93 MB Bergsteiger
- 94 Seitstütz
- 95 KB Farmergang
- 96 KB Farmergang mit einem Gewicht
- 97 Bärengang

98 PULL

- 100 RB stehendes Rudern
- 101 TRX Rudern
- 102 Klimmzüge (eng)
- 103 RB Vorgebeugtes Rudern
- 104 KB Rudern im hohen Stütz
- 105 RB Einarmiger Lat-Zug im Halbkniestand
- 106 KB Gorilla-Rudern
- 107 RB Stehender Expander

108 PUSH

- 110 Liegestütz
- 111 Liegestütz erhöht
- 112 TRX Brustpresse
- 114 RB Stehende Brustpresse
- 116 KH Schulterdrücken im Halbkniestand
- 117 KB Einarmiges Schulterdrücken im Stand
- 118 Beugestütz
- 119 KB Brustpresse in Bodenlage

120 HINGE

- 122 MB Hüftbrücke mit erhöhtem Oberkörper
- 123 LH Kreuzheben
- 124 LH Rumänisches Kreuzheben
- 125 KB Swing
- 126 KH Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben
- 127 KB Kreuzheben im versetzten Stand
- 128 TRX Klappmesser
- 129 RB Kniende Hüftstreckung

130 ROTATION

- 132 Hoher Stütz mit alternierender Schulterberührung
- 134 RB stehende Pallof Press
- 135 RB BWS Rotation im Stand
- 136 TRX Power Pull

137 RB Chop im Halbkniestand

- 138 RB Stehender Lift
- 139 KH Chop und Lift im Halbkniestand
- 140 RB Toter Käfer mit Anti-Rotation

142 SQUAT

- 144 Kniebeuge mit über Kopf gestreckten Armen
- 145 MB Kniebeuge
- 146 KB Sumo-Kniebeuge
- 147 LH Front-Kniebeuge
- 148 LH Kniebeuge
- 149 KB Split Squat
- 150 KH Bulgarische Kniebeuge
- 151 KB Goblet Squat

152 LUNGE

- 154 Ausfallschritt vorwärts
- 155 KH Ausfallschritt seitwärts
- 156 Ausfallschritt rückwärts
- 157 TRX Lunge
- 158 KH Ausfallschritte
- 160 Ausfallschritt mit gekreuztem Bein
- 162 Ausfallschritt mit aktivem Beinhub
- 163 KB Ausfallschritt mit gestrecktem Arm

164 REGENERATION

- 166 FR Brustdehnung
- 167 FR Taube
- 168 FR Kopfdrehung
- 169 TRX Lat Stretch
- 170 Dehnung der vorderen Kette im Kniestand
- 171 Kind-zu-Kobra-Bewegung
- 172 Dehnung der Oberschenkelrückseite mit gebeugtem Bein
- 173 Aushängen