

Inhalt - Übungen für ein starkes Powerhouse

Übungen für den Rücken

	Seite
① Warm-up 1 – Die neutrale Position – Mobilisierung der Wirbelsäule – Cool-down 1	4 + 5
② Warm-up 4 – Rückendehnung – Hüftbeugerdehnung – Cool-down 4	10 + 11
③ Warm-up 1 – Nackenstreckung – Abrollen der Wirbelsäule – Cool-down 7	16 + 17
④ Warm-up 4 – Bootpose – Beinhalter – Cool-down 2	22 + 23
⑤ Warm-up 7 – Schulterentlastung – Rückenstabilisation – Cool-down 10	28 + 29
⑥ Warm-up 6 – Po- und Schenkelstraffung – Gerade Rumpfbeugung – Cool-down 3	34 + 35
⑦ Warm-up 5 – Rückendehnung – Diagonale Bein-dehnung – Cool-down 10	40 + 41
⑧ Warm-up 6 – Nackenstreckung – Beidseitige Bein-dehnung – Cool-down 1	46 + 47
⑨ Warm-up 1 – Schulterentlastung – Hüftbeugerdehnung – Cool-down 6	52 + 53

Übungen für den Bauch

① Warm-up 2 – Powerhouse-Aktivierung – Die Hundert – Cool-down 2	6 + 7
② Warm-up 5 – Oberschenkeldehnung – Gerade Rumpfbeugung – Cool-down 5	12 + 13
③ Warm-up 2 – Schräge Rumpfbeugung – Einseitige Bein-dehnung – Cool-down 5	18 + 19
④ Warm-up 5 – Rückenstreckerdehnung – Gestreckte Bein-schraube – Cool-down 9	24 + 25
⑤ Warm-up 8 – Die Hundert – Abrollen der Wirbelsäule – Cool-down 4	30 + 31
⑥ Warm-up 2 – Beidseitige Bein-dehnung – Bootpose – Cool-down 7	36 + 37
⑦ Warm-up 7 – Bootpose – Gestreckte Beinschraube – Cool-down 2	42 + 43
⑧ Warm-up 7 – Gerade Rumpfbeugung – Diagonale Bein-dehnung – Cool-down 5	48 + 49

Übungen für die Arme/Beine

	Seite
① Warm-up 3 – Schultergürtel-Stabilisierung – Schulterentlastung – Cool-down 3	8 + 9
② Warm-up 6 – Po- und Schenkelstraffung – Rückenstabilisation – Cool-down 6	14 + 15
③ Warm-up 6 – Beidseitige Bein-dehnung – Diagonale Bein-dehnung – Cool-down 8	20 + 21
④ Warm-up 3 – Schultergürtel-Stabilisierung – Rückendehnung – Cool-down 1	26 + 27
⑤ Warm-up 4 – Hüftbeugerdehnung – Oberschenkeldehnung – Cool-down 6	32 + 33
⑥ Warm-up 1 – Rückenstreckerdehnung – Einseitige Bein-dehnung – Cool-down 8	38 + 39
⑦ Warm-up 3 – Die Hundert – Beinhalter – Cool-down 9	44 + 45
⑧ Warm-up 3 – Po- und Schenkelstraffung – Gestreckte Bein-schraube – Cool-down 3	50 + 51

SPECIAL

① Lockerungsübungen	
Bewusste Atmung – Powerhouse-Aktivierung – Brustkorb-weiten	54
Nackenlockerung – Beckenrollen	55
Flexibles Hüftgelenk – Armmobilisierung	56