

# INHALT

Einleitung .....	5
------------------	---

## DIE GESÄSSMUSKELN

1•Kniebeuge im Ausfallschritt .....	13
2•Ausfallschritt mit Langhantel .....	14
3•Ausfallschritt nach vorn mit Stab .....	15
4•Ausfallschritt nach vorn mit Kurzhanteln .....	16
5•Auf eine Bank steigen .....	17
6•Abduktion des Beines im Stand .....	18
7•Abduktion des Beines im Stand mit »Tube« .....	19
8•Abduktion des Beines im Stand am tiefen Block .....	20
9•Abduktion des Beines im Stehen am Pendel .....	22
10•Abduktion des Beines im Liegen mit »Tube« .....	23
11•Abduktion: seitwärtiges Wegführen des Beines im Liegen .....	24
12•Abduktion im Sitzen am Gerät .....	25
13•Seitliches Anheben des Oberschenkels am Boden .....	26
14•Hüftstrecken am Pendel .....	27
15•Hüftstrecken im Stand .....	28
16•Hüftstrecken am Boden .....	30
17•Hüftstrecken bäuchlings am Gerät .....	31
18•Hüftstrecken am tiefen Block .....	32
19•Hüftstrecken am Boden mit »Tube« .....	34
20•Hüftstrecken auf einer Bank .....	35
21•Hüftstrecken auf dem Bauch liegend .....	36
22•Hüftstrecken im Stand mit »Tube« .....	37
23•Beckenheben vom Boden .....	38
24•Beckenheben auf einem Bein .....	39
25•Beckenheben, Füße auf einer Bank .....	40
26•Rückwärtsneigen des Beckens (Retroversion) .....	41
27•Kleine Beuge der Oberschenkel (Plié), Füße nach außen .....	42

## DIE BEINE

1•Kniebeugen .....	46
2•Kniebeugen mit Stab .....	48
3•Kniebeugen mit gegrätschten Beinen und Stab .....	49
4•Kniebeugen mit Langhantel vorn .....	50
5•Kniebeugen mit »Tubes« .....	51
6•Kniebeugen mit Stab vorn .....	52
7•Kniebeugen an der Multipresse .....	53
8•Kniebeugen am Gerät .....	54
9•Kniebeugen mit Kurzhanteln .....	55
10•Einfache Kniebeuge .....	56
11•Kniebeugen mit weit gegrätschten Beinen .....	57
12•Ausfallschritt zur Seite im Wechsel .....	58
13•Einbeinige Kniebeuge .....	59
14•Beinpressen im Stehen – »Hack Squat« .....	61
15•Beinpressen in Schräglage .....	62
16•Beinstrecken am Gerät – »Leg Extension« .....	64
17•Knieheben im Stand – »Knee Lifts« .....	65
18•Knieheben mit Gewicht .....	66
19•Adduktion am Boden .....	67
20•Adduktion am tiefen Block .....	68
21•Adduktion am Gerät .....	69
22•Adduktion mit Ball .....	70
23•Rumpfaufrichten mit gestreckten Beinen .....	71
24•Beugen des Oberkörpers nach vorn – »Good Morning« .....	72
25•»Good Morning« mit Stab .....	74

26•Beinbeugen in Bauchlage am Gerät – »Leg Curl« .....	75
27•Einbeinbeuge im Stehen am Gerät .....	76
28•Beinbeugen im Sitzen am Gerät .....	77
29•Beinbeugen auf der Bank .....	78
30•Beinbeugen im Vierfüßlerstand .....	79
31•Beinbeugen im Kniestand .....	80
32•Fersenheben stehend am Gerät .....	81
33•Fersenheben am Gerät – »Donkey Calf Raise« .....	82
34•Fersenheben mit Kurzhantel .....	83
35•Fersenheben mit Langhantel .....	84
36•Fersenheben sitzend mit Langhantel .....	85
37•Fersenheben sitzend am Gerät .....	86

## DIE BAUCHMUSKELN

1•Bauchpresse oder »Crunch« .....	89
2•Bauchpresse oder »Crunch« mit den Füßen auf dem Boden .....	90
3•Bauchpresse oder »Crunch« mit Bauchtrainer .....	91
4•Sit up am Boden .....	92
5•Halb-Aufrichten des Oberkörpers am Boden .....	94
6•»Crunch« mit den Unterschenkeln auf der Bank .....	95
7•Horizontales Beinstrecken am Boden .....	96
8•Diagonales Beinstrecken am Boden .....	97
9•Sit up an der Sprossenwand .....	98
10•Bauchpresse oder »Crunch« im Sitzen auf der Bank .....	99
11•Sit up auf der Schrägbank .....	100
12•Sit up auf der Schrägbank .....	101
13•Sit up mit frei hängendem Oberkörper .....	102
14•Knieheben am Gerät .....	103
15•Knieheben an der Stange .....	104
16•Bein- und Beckenheben auf dem schräg gestellten Brett .....	105
17•Beckenheben am Boden .....	106
18•Beckendrehung am Boden .....	107
19•Bauchpresse oder »Crunch« schräg, Füße am Boden .....	108
20•»Fahrradfahren« oder Schräglage am Boden, wechselseitig .....	110
21•Seitliches Beugen des Oberkörpers am Boden .....	111
22•Bauchpresse oder »Crunch« am hohen Block .....	112
23•»Crunch« am Gerät .....	113
24•Seitliches Beugen des Oberkörpers auf dem Gerät .....	114
25•Bauchpresse schräg mit Bauchtrainer .....	115
26•Seitliches Beugen am tiefen Block .....	116
27•Seitliches Beugen am hohen Block .....	117
28•Seitliches Beugen mit Kurzhantel .....	118
29•Drehen des Oberkörpers mit Stab .....	119
30•Drehen des Oberkörpers im Sitzen mit Stab .....	120
31•Drehen des Oberkörpers im Sitzen am Gerät .....	122
32•»Twist« .....	123
33•Baucheinziehen im Sitzen .....	124
34•Kräftigung der Bauchmuskulatur im Ellbogenstütz .....	125

## DER RÜCKEN

1•Oberkörperheben am Boden .....	128
2•Diagonalstütz .....	129
3•Oberkörperheben auf dem Gerät .....	130
4•Rumpfaufrichten .....	132
5•Rumpfaufrichten im Sumo-Ringer-Stil .....	134
6•Strecken des Oberkörpers am Gerät .....	135