

Inhalt

Wo finde ich welche Übung? VII

Vorwort XI

Dank XIII

TEIL I Die Grundlagen

1	Fusion-Workouts – was ist das?	3
	■ Das erreichen Sie mit Fusion-Workouts 3	
	■ Die Grundbausteine des Fusion-Trainings 5	
	■ In fünf Schritten zum Erfolg 6	
2	Los geht's!	9
	■ Effektives Core-Training 9	
	■ So bereiten Sie sich auf das Training vor 15	
	■ Notwendige Ausrüstungsgegenstände 16	
	■ Sicherheitshinweise 16	
3	Achtsamkeit und Zielbewusstsein	17
	■ Achtsamkeit 17	
	■ Zielbewusstsein 21	

TEIL II Die Übungen

4	Warm-up	27
	■ Vierfüßlerstand 28	
	■ Brett 36	
	■ Stand 40	
	■ Sonnengruß 44	
5	Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen im Stehen	49
	■ Kniebeuge 50	
	■ Ausfallschritt 60	
	■ Einbeinstand 72	
6	Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen am Boden	81
	■ Brett 82	
	■ Tisch 91	
	■ Aktive Bauchlage 93	
	■ Langsitz 101	
	■ Aktive Seitenlage 106	
	■ Bauchmuskelaktivierung 112	
	■ Schulterbrücke 118	

7	Regenerations- und Entspannungsübungen	121
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorbeugen 122 ■ Drehhaltungen 127 ■ Hüftöffner 134 ■ Brustöffner 143 ■ Seitbeugen 148 ■ Beruhigende Übungen 152 	

TEIL III Das Fusion-Workout-System

8	Fusion-Workouts nach Fitnesslevel	163
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Workout für Anfänger 164 ■ Workout für Fortgeschrittene 169 ■ Workout für Könner 177 	

9	Fusion-Workouts nach Dauer	189
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 20 Minuten 190 ■ 40 Minuten 195 ■ 60 Minuten 200 	

10	Fusion-Workouts nach Trainingsziel	209
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Core-Workout 210 ■ Ganzkörper-Workout 220 ■ Workout für den Oberkörper 228 ■ Workout für Hüften, Po und Oberschenkel 236 ■ Regenerations- und Entspannungs-Workout 245 	

11	Fusion-Workouts nach Übungsart	251
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Workout für Sportler 252 ■ Barre-Workout 261 ■ Pilates-Core-Workout 271 ■ Yoga-Pilates-Workout 279 	

Anhang A: Fusion-Workouts selbst zusammenstellen 289

Anhang B: Muster-Wochenpläne für Fusion-Workouts 293

Über die Autorin 297