



## Faszientraining für die Bikinifigur

### 10 Problemzonen einfach wegrollen

11 Das Übungsprogramm

#### Zum Aufwärmen

- 14 Wechselsprünge
- 16 Gestützte Hocksprünge
- 18 Wechselnder Fersenheber
- 20 Twister

#### Für einen flachen Bauch

- 22 Liegestütz-Twist
- 24 Katzenrolle
- 26 Bein Strecken einbeinig
- 28 Achter-Touren
- 30 Bein Strecken beidbeinig
- 32 Vorwärts-Crunch
- 34 Seitliche Crunches
- 36 Sport-Crunches
- 38 Bauchrolle
- 40 Käferübung

#### Für starke Beine

- 42 Beinheben seitwärts
- 44 Roll-Kniebeuge
- 46 Froschdrehung
- 48 Einbeinige Kniebeuge
- 50 Wadenstand
- 52 Beinheber beidbeinig
- 54 Bewegliche Kniebeuge
- 56 Beinheber einbeinig
- 58 Einbeinige Kniebeuge (Blackroll vorne)
- 60 Liegestütz mit Bein Strecken

#### Für einen knackigen Po

- 66 Wandstemme
- 68 Wandläufer
- 70 Arm- und Beinheben diagonal
- 72 Liegestütz mit Beinheben
- 74 Frosch-Liegestütz
- 76 Auf und ab
- 78 Beinheben rückwärts
- 80 Rückwärts-Twister
- 82 Vorwärts-Rückwärts-Twister
- 84 Rutsche

#### Für straffe Arme

- 86 Liegestütz rückwärts auf der Rolle
- 88 Kurze Liegestütze auf der Rolle
- 90 Lange Liegestütze auf der Rolle
- 92 Trizepsdrücken an der Wand
- 94 Power-Liegestütz
- 96 Einarmige Dips in Seitenlage
- 98 Fliegende Bewegung
- 100 Hantel-Push-up
- 102 Überzüge
- 104 Seitliches Armheben

#### Für größere Ausdauer

- 110 Ganzkörper-Twist
- 112 Oberkörper-Twist
- 114 Ausfallschritt auf der Blackroll
- 116 Blackroll-Sprünge
- 118 Vierfüßler-Liegestütz

#### Zum Cool-down

- 120 Rollout Wade und Oberschenkelrückseite
- 122 Rollout Oberschenkelinnenseite
- 124 Rollout unterer Rücken
- 126 Rollout Oberschenkelvorderseite