

# Inhalt

Wo finde ich welche Übung? VII

Vorwort XI

Dank XIII

## TEIL I Die Grundlagen

<b>1</b>	<b>Fusion-Workouts – was ist das?</b>	<b>3</b>
	■ Das erreichen Sie mit Fusion-Workouts 3	
	■ Die Grundbausteine des Fusion-Trainings 5	
	■ In fünf Schritten zum Erfolg 6	

<b>2</b>	<b>Los geht's!</b>	<b>9</b>
	■ Effektives Core-Training 9	
	■ So bereiten Sie sich auf das Training vor 15	
	■ Notwendige Ausrüstungsgegenstände 16	
	■ Sicherheitshinweise 16	

<b>3</b>	<b>Achtsamkeit und Zielbewusstsein</b>	<b>17</b>
	■ Achtsamkeit 17	
	■ Zielbewusstsein 21	

## TEIL II Die Übungen

<b>4</b>	<b>Warm-up</b>	<b>27</b>
	■ Vierfüßlerstand 28	
	■ Brett 36	
	■ Stand 40	
	■ Sonnengruß 44	

<b>5</b>	<b>Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen im Stehen</b>	<b>49</b>
	■ Kniebeuge 50	
	■ Ausfallschritt 60	
	■ Einbeinstand 72	

<b>6</b>	<b>Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen am Boden</b>	<b>81</b>
	■ Brett 82	
	■ Tisch 91	
	■ Aktive Bauchlage 93	
	■ Langsitz 101	
	■ Aktive Seitenlage 106	
	■ Bauchmuskelaktivierung 112	
	■ Schulterbrücke 118	

<b>7</b>	<b>Regenerations- und Entspannungsübungen</b>	<b>121</b>
	■ Vorbeugen 122	
	■ Drehhaltungen 127	
	■ Hüftöffner 134	
	■ Brustöffner 143	
	■ Seitbeugen 148	
	■ Beruhigende Übungen 152	

## TEIL III Das Fusion-Workout-System

<b>8</b>	<b>Fusion-Workouts nach Fitnesslevel</b>	<b>163</b>
	■ Workout für Anfänger 164	
	■ Workout für Fortgeschrittene 169	
	■ Workout für Köhner 177	

<b>9</b>	<b>Fusion-Workouts nach Dauer</b>	<b>189</b>
	■ 20 Minuten 190	
	■ 40 Minuten 195	
	■ 60 Minuten 200	

<b>10</b>	<b>Fusion-Workouts nach Trainingsziel</b>	<b>209</b>
	■ Core-Workout 210	
	■ Ganzkörper-Workout 220	
	■ Workout für den Oberkörper 228	
	■ Workout für Hüften, Po und Oberschenkel 236	
	■ Regenerations- und Entspannungs-Workout 245	

<b>11</b>	<b>Fusion-Workouts nach Übungsart</b>	<b>251</b>
	■ 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