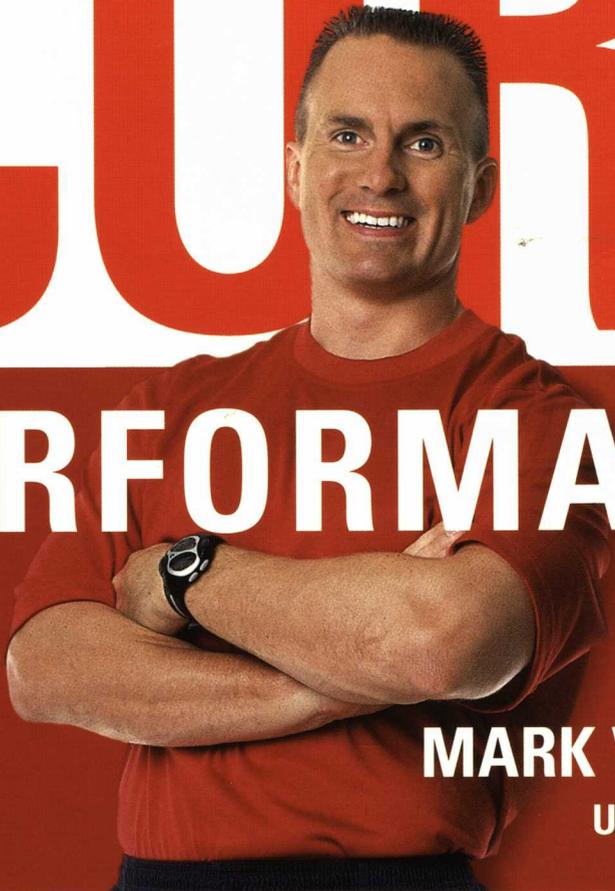


# CORE



# PERFORMANCE

**MARK VERSTEGEN**  
UND PETE WILLIAMS

**DAS REVOLUTIONÄRE WORKOUT-  
PROGRAMM FÜR KÖRPER UND GEIST**

**riva**

**KOMPLETT ÜBERARBEITETE  
NEUAUSGABE**

FORWARD LUNGE / FOREARM-TO-INSTEP

# AUSFALLSCHRITT NACH VORNE / ELLBOGEN ZUM FUSS

oder auch »Die beste Stretchingübung der Welt«

**ELEMENT:**

Movement Prep

**ZIEL:**

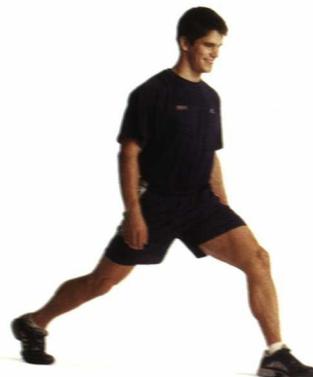
Flexibilisierung der Hüftmuskeln, der Oberschenkelvorder- und -rückseiten, der Muskeln im unteren Rücken, im Rumpf und in den Leisten

**AUSGANGSPOSITION:**

Stellen Sie sich aufrecht hin, und machen Sie mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne.

**AUSFÜHRUNG:**

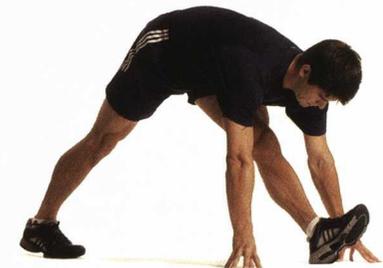
Stützen Sie sich mit dem rechten Arm auf dem Boden ab, und verteilen Sie Ihr Gewicht auf die rechte Hand und den linken Fuß. Bringen Sie dabei den linken Ellbogen zum Spann des vorderen Fußes, ohne mit dem rechten Knie den Boden zu berühren. Anschließend platzieren Sie die linke Hand an der Außenseite des linken Fußes und stemmen sich mit beiden Armen nach oben, wobei Sie die Fußspitze des linken Fußes Richtung Schienbein ziehen. Wiederholen Sie den Ausfallschritt mit dem rechten Bein.

**TRAININGSTIPPS:**

Achten Sie darauf, dass das hintere Knie nicht den Boden berührt. Atmen Sie aus, während Sie den Ellbogen zum Spann bringen. Beim Hochstemmen des Beckens und Anziehen der vorderen Fußspitze müssen beide Hände in Kontakt mit dem Boden bleiben.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung in der Leistengegend, in den Hüftbeugern des hinteren Beines und im Gesäßmuskel des vorderen Beines. Beim zweiten Teil der Übung sollten Sie eine Dehnung an der Oberschenkelrückseite und in der Wade des vorderen Beins spüren.



HAND WALK

## HANDLAUF

oder auch »Die zweitbeste Stretchingübung der Welt«

**ELEMENT:**

Movement Prep

**ZIEL:**

Stabilität in Schultern und Rumpf;  
Längung der hinteren Beinmuskulatur  
und der Muskeln des unteren Rückens

**AUSGANGSPOSITION:**

Gehen Sie in die Rumpfbeuge. Die Beine  
sind gestreckt, die Handflächen berühren  
den Boden.

**AUSFÜHRUNG:**

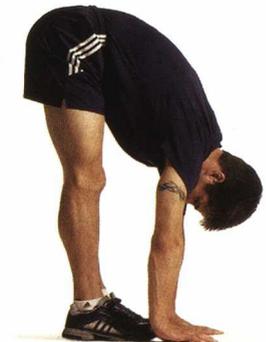
Halten Sie die Beine gestreckt, und  
spannen Sie die Bauchmuskeln an,  
während Sie mit den Händen nach vorne  
wandern. Dann folgen Sie mit den Füßen  
Ihren Händen, die Beine bleiben ge-  
streckt.

**TRAININGSTIPPS:**

Machen Sie kleine Trippelschritte, ohne  
Knie, Hüften oder die Muskeln der  
Oberschenkelrückseite einzusetzen –  
lediglich die Fußgelenke sind in Aktion.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung an den Oberschenkelrück-  
seiten, im unteren Rücken und in den  
Waden sowie ein leichtes Brennen bei  
den Schienbeinen



DROP LUNGE

# GEKREUZTER AUSFALLSCHRITT

**ELEMENT:**  
Movement Prep

**ZIEL:**  
Mehr Beweglichkeit in Hüften, Gesäß und den Iliotibialbändern (das sind breite Faszienstreifen, die an der Außenseite der Oberschenkel bis zu den Schienbeinen verlaufen)

**AUSGANGSPOSITION:**  
Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander.

**AUSFÜHRUNG:**  
Drehen Sie das Becken nach links, kreuzen Sie das linke Bein hinter dem Körper, und setzen Sie den linken Fuß etwa 60cm neben den rechten, sodass die Fußspitzen zur rechten Ferse zeigen. Drehen Sie das Becken zurück, sodass Becken, Schultern und Füße gerade übereinander sind. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, und heben Sie das Brustbein. Der Hauptteil des Gewichts ruht auf dem rechten Bein. Gehen Sie in die Hocke, indem Sie das Becken nach hinten unten ziehen. Die rechte Ferse bleibt am Boden. Stemmen Sie sich aus der Kraft des rechten Beins wieder nach oben. Wiederholen Sie die Übung so oft wie angegeben. Dann die Seiten wechseln



**TRAININGSTIPPS:**

Drehen Sie das Becken, wenn Sie die Beine kreuzen. Halten Sie die Fußspitzen gerade, sodass die Zehen des hinteren Fußes zur Ferse des vorderen zeigen.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung in Hüften, Gesäß und Iliotibialbändern



## HAMSTRING STRETCH

## STANDWAAGE

**ELEMENT:**

Movement Prep

**ZIEL:**

Flexibilisierung der Muskeln an der Oberschenkelrückseite, Balance, dynamische Core-Stabilisierung

**AUSGANGSPOSITION:**

Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme zur Seite aus, und lösen Sie den linken Fuß vom Boden (Bauchmuskeln anspannen und Schulterblätter nach hinten unten ziehen).

**AUSFÜHRUNG:**

Beugen Sie sich mit geradem Rücken aus den Hüften nach vorne, und strecken Sie gleichzeitig das linke Bein nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt, Schultern und Ferse des gestreckten Beins bilden eine Linie. Setzen Sie das Bein wieder ab, als wollten Sie einen Schritt nach hinten machen, und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

**TRAININGSTIPPS:**

Ihr Körper sollte vom Kopf bis zum Fuß eine gerade Linie bilden. Rücken und Becken bleiben auf einer Ebene, sodass man einen Besenstiel auf Ihrem Rücken ablegen könnte, ohne dass er herunterrollt.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung der Oberschenkelrückseite



## LATERAL LUNGE

## SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

**ELEMENT:**

Movement Prep

**ZIEL:**

Dehnung der Leisten und der Hüftmuskulatur, Säulenkraft beim Ab- und Hinsetzen

**AUSGANGSPOSITION:**

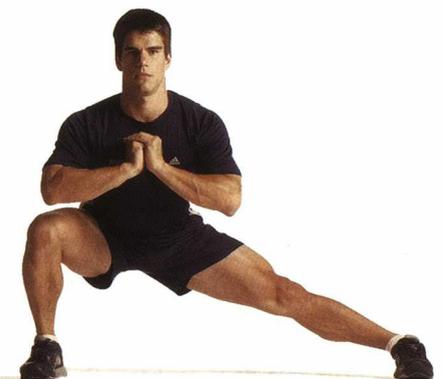
Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Legen Sie die Hände vor der Brust ineinander.

**AUSFÜHRUNG:**

Machen Sie einen seitlichen Ausfallschritt nach rechts, beugen Sie das rechte Knie, und gehen Sie in die Hocke. Das linke Bein bleibt gestreckt, beide Füße sind flach am Boden, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Das Gewicht ruht auf dem rechten Mittelfuß und der Ferse. Gehen Sie so tief wie möglich hinunter, und halten Sie die Position zwei Sekunden. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie die Übung.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels



## SUMO SQUAT-TO-STAND

DEHNUNG AUS DER  
SUMO-HOCKE**ELEMENT:**

Movement Prep

**ZIEL:**

Mehr Beweglichkeit der Muskeln an der Oberschenkelrückseite, der Leisten, Fußknöchel und des unteren Rückens

**AUSGANGSPOSITION:**

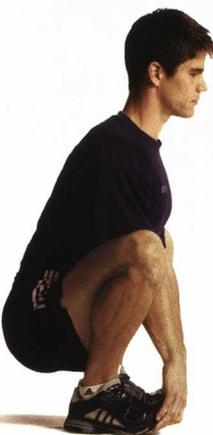
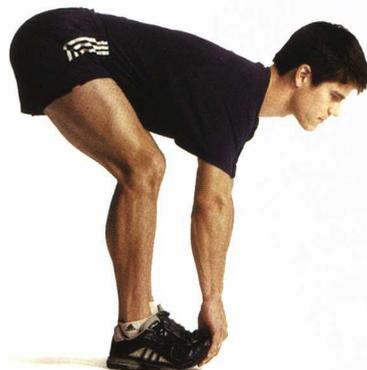
Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander.

**AUSFÜHRUNG:**

Beugen Sie den Oberkörper aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorn, und fassen Sie unter Ihre Fußspitzen. Gehen Sie in die Hocke; dabei bleiben die Arme gestreckt und zwischen den Knien. Richten Sie den Brustkorb auf, senken Sie das Kinn etwas Richtung Brust, sodass der Nacken gerade ist, und versuchen Sie dann, die Beine zu strecken, ohne die Fußspitzen loszulassen.

**TRAININGSTIPPS:**

Lassen Sie Ihre Fußspitzen während der gesamten Übung nicht los. Heben Sie im unteren Teil der Bewegung das Brustbein, und lassen Sie die Schulterblätter nach hinten unten sinken. Versuchen Sie, Ihre Hüften nach vorne zu schieben, um den Rumpf in die Vertikale zu bringen. Halten Sie den Rücken gerade, wenn Sie das Becken heben und die Beine strecken.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung in den Leisten, im Gesäß, im unteren Rücken sowie eine leichte Dehnung in den Fußgelenken

## SCORPION SKORPION

**ELEMENT:**  
Movement Prep

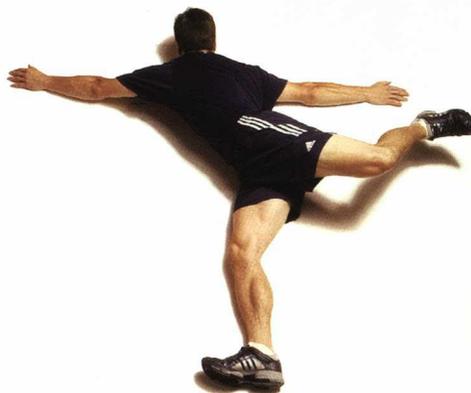
**ZIEL:**  
Längung und Kräftigung der Core-Muskeln;  
Dehnung von Brustmuskeln, Quadrizeps,  
Hüft- und Bauchmuskeln; Aktivierung der  
Gesäßmuskulatur

**AUSGANGSPOSITION:**  
Legen Sie sich auf den Bauch, und  
strecken Sie die Arme seitlich aus.  
Die Fußspitzen sind aufgestellt.

**AUSFÜHRUNG:**  
Bringen Sie die linke Ferse zur rechten  
Hand. Dazu müssen Sie die linke Gesäß-  
backe anspannen. Die rechte Hüfte bleibt  
am Boden. Dann die Seiten wechseln.

**TRAININGSTIPPS:**  
Achten Sie darauf, dass Ihr Gesäßmuskel  
wirklich arbeitet, wenn Sie die Ferse  
Richtung Hand führen.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**  
Eine Dehnung im Quadrizeps (Oberschen-  
kelvorderseiten) und in den Hüftbeugern,  
die Aktivierung der Gesäßmuskulatur



## CALF STRETCH WADENDEHNUNG

**ELEMENT:**  
Movement Prep

**ZIEL:**  
Mehr Flexibilität in diesem häufig  
vernachlässigten Bereich

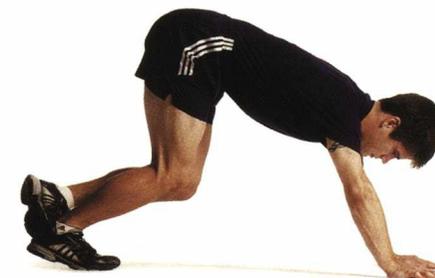
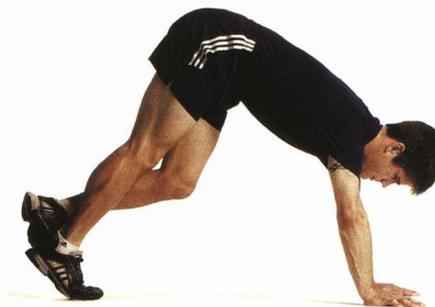
**AUSGANGSPOSITION:**  
Drücken Sie Knie und Becken aus dem  
Vierfüßlerstand nach oben. Legen Sie  
den linken Fuß über die rechte Ferse.  
Ihr Gewicht sollte auf dem Ballen des  
rechten Fußes ruhen.

**AUSFÜHRUNG:**  
Mit der Ausatmung drücken Sie die rechte  
Ferse mit dem linken Fuß nach unten.  
Halten Sie die Position kurz, bevor Sie die  
Ferse wieder heben und die Übung  
wiederholen.

**TRAININGSTIPPS:**  
Ziehen Sie die Zehen des rechten Fußes  
zum Schienbein hin an, während Sie die  
Ferse senken. Drücken Sie sich aus  
dieser Dehnung heraus wieder nach oben.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**  
Eine Dehnung in Wade und Fußgelenk

**STEIGERUNG:**  
Beugen Sie das Bein, mit dem Sie  
gerade arbeiten, um die Achillessehne  
stärker zu dehnen.



# BECKEN- UND LÜNGE MIT DREHUNG AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN MIT DREHUNG

**ELEMENT:**

Wiederholende Prep:

**ZIEL:**

Vertiefen der Hüftbeuge, der Hüftbeuger und der Gesäßmuskulatur. Die Übung fördert die Flexibilität der Hüftbeuger und der Gesäßmuskulatur. Die Übung fördert die Flexibilität der Hüftbeuger und der Gesäßmuskulatur.

**AUSGANGSPOSITION:**

Stehen Sie auf beiden Füßen, die Füße sind schulterbreit. Machen Sie einen Schritt nach hinten.

**AUSFÜHRUNG:**

Lehnen Sie sich leicht nach hinten und drehen Sie den Oberkörper über die Hüfte nach hinten. Halten Sie die Knie in der Mitte. Senken Sie sich ab und drehen Sie sich zurück. Machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten.

**TRAININGSTIPPS:**

Spannen Sie den Gesäßmuskel des hinteren Beins an, wenn Sie sich nach hinten lehnen und drehen. Durch die antagonistische Hemmung werden zugleich die Hüftbeuger gedehnt.

**DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:**

Eine Dehnung vom hinteren Bein bis zum Rumpf und zur seitlichen Rückenmuskulatur sowie eine Dehnung der Hüftbeuger.

