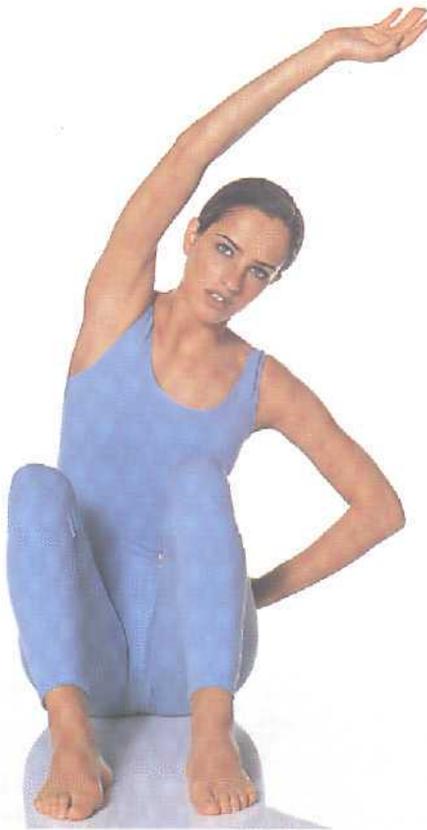


Callan Pinckney & Benita Cantieni

# NEW CALLANETICS®

Die neue Methode



**JOURNAL**  
FÜR DIE FRAU

Ullstein

796.4

## **EINLEITUNG 7**

APPLAUS, APPLAUS 8

DIE CALLANETICS®-METHODE 10

EIN MUSKULÄRES MEISTERWERK 13

DER AUFGESPANNTE RÜCKEN 14

DER NABEL DER WELT 15

## **DIE ÜBUNGEN 16**

BAUSTEINE ZUR RUNDUMFITNESS 17

Beckenboden aktivieren 17

Füße ausrichten 17

Rücken aufspannen 18

Schultern nach hinten-unten-außen  
fallen lassen 19

Becken zum Nabel rollen 20

Entspannen 21

Bewegung natürlich verschrauben 22

Ein Lob der Langsamkeit 23

Möglichst viele Wiederholungen 23

## **NEWCALLANETICS® DAS EINSTEIGERPROGRAMM 24**

BLOCK 1: ARME UND BUSEN 25

1 Aufwärmen 26

2 Schultern formen 27

3 Arme straffen 28

4 Taillenschlank 29

5 Halswirbelstretch 30

BLOCK 2: BAUCH, TAILLE  
UND NACKEN 31

6 Bauchübungen 31

7 Bauchweg mit Dreieck 32

8 Knopfdehnung 35

9 Bauchweg mit V-Beinen 37

10 Hängebrücke 38

BLOCK 3: HÜFTE UND PO 41

11 Kleine Beinschere 41

12 Grosse Beinschere 43

13 Innenschenkelschraube 44

BLOCK 4: KRAFTDEHNUNGEN 46

14 GROSSE GRÄTSCHEN 46

15 ALLESDEHNER GEFALTET 47

## **NEWCALLANETICS® DAS INTENSIVPROGRAMM 48**

BLOCK 1: AUFWÄRMEN 49

1 Aufwärmen 50

2 Schultern formen 51

3 Armformer 1 52

4 Armformer 2 53

BLOCK 2: ARME, NACKEN UND BUSEN 54

5 Kraft für die Arme 54

6 Armdehner 1 55

7 Armdehner 2 56

8 Busenformer 57

9 Halswirbelstretch 58

BLOCK 3: BAUCH, TAILLE UND RÜCKEN 59

10 Weiche Bauchwelle 60

11 Bauchweg mit V-Beinen 62

12 Bauchweg Doppelschraube 64

13 Bauchweg rückenschonend 66

14 Bauchweg extrem 68

- 15 Bauch wegschieben 70
- 16 Beinsenke 73
- 17 Hängebrücke Turbo 74
- 18 Bauchweg im Sitzen 76

**BLOCK 4: OBERSCHENKEL, RÜCKEN  
UND BECKENBODEN 78**

- 19 Pliés im Breitformat 79
- 20 Beckenwelle im Breitformat 80
- 21 Kniesehndehnung an der Stange 81
- 22 Wadendehnung an der Stange 82
- 23 Oberschenkeldehnung an der Stange 84
- 24 Rückendehnung an der Stange 85
- 25 Beinlang-Dehnung 87
- 26 Beckenkreisen 88

**BLOCK 5: GESÄSS, HÜFTE UND BEINE**

- 27 Langbeinschraube gestreckt 91
- 28 Langbeinschraube angewinkelt 92
- 29 Beinschere angewinkelt hoch 93
- 30 Beinschere gestreckt hoch 94
- 31 Beinformer in der Luft 96
- 32 Rückensuperstretch 99
- 33 Große Grätsche 100

**BLOCK 6: KRAFTDEHNUNGEN**

- 34 Hüftdehnung sitzend 102
- 35 Rückendehnung  
und Koordination 105
- 36 Wadendehnung extrem 106
- 37 Innenschenkeldruck 108

**DAS KURZPROGRAMM 109**

15 MINUTEN ...109

**WAS IST, WENN ...? 110**

