

THE FLEXIBLE BODY

GANZKÖRPER-WORKOUTS
FÜR ÜBERALL UND JEDERZEIT

MEHR FLEXIBILITÄT IN NUR

10

MINUTEN
PRO TAG

ROGER
FRAMPTON

COPRESS
SPORT

	Grundlegendes zum Buch	6
	Dein Bewegungsplan	8
DIE METHODE	Die Frampton-Methode	12
	Gehen wir der Sache auf den Grund	14
	Bewegung hat Vorrang	20
	Faustregeln für ein langes Leben	22
	Die Frampton-Vokabelliste	28
DIE BEWEGUNGEN	Reißhocke	32
	Frontstütz	44
	Schiffchen	56
	Froschstand	70
	Beine, Beine, Beine	84
	Hüfte in Bewegung	98
	Kopfstand	112
	L-Sitz	128
	Erhöhte Brücke	140
	Register	154
	Meine Geschichte	156
	Danke!	160