

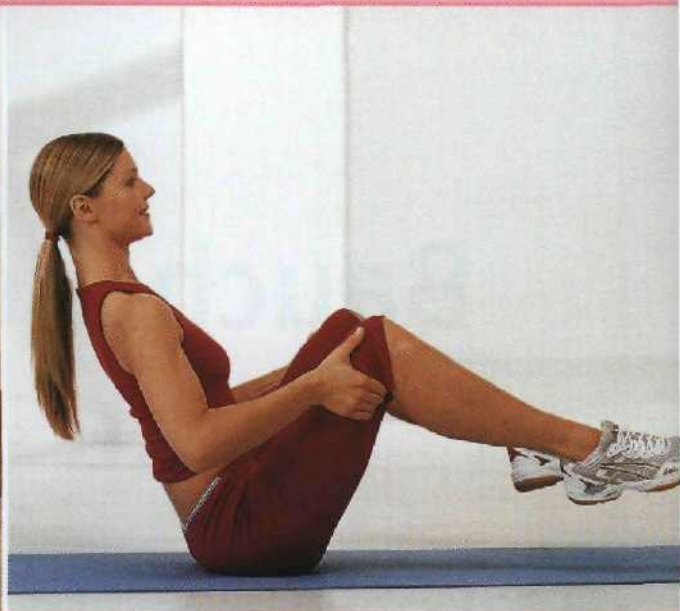
α 282'440

Bauch, Beine, Po intensiv

Nina Winkler



796.41



Ein Wort zuvor

5

> EINFÜHRUNG

Die Basics: Kommen Sie sich näher

7

Bestform für Bauch, Beine und Po

8

Ziele setzen – aber richtig!

9

Welcher Trainingstyp sind Sie?

12

Wie sind Sie gebaut?

16

Der Körperbau

18

Die richtige Ausstattung

19

Gesunde Ernährung

21

> PRAXIS

Ihre Fitness auf zwei Säulen 23

Ausdauertraining mit Köpfchen 24

Aufwärmen und dehnen 25

Der Mythos vom Fettverbrennungspuls 25

So funktioniert die Fettverbrennung 31

Effektives Muskeltraining 32

Das brauchen Sie für Ihr Workout 32

Den Einstieg finden – und dranbleiben 33

Leisten Sie Widerstand! 35

Muskeln formen – gewusst wie 36

Bewahren Sie Haltung! 39

Bauch, Beine und Po in Bestform 43

Pre-Moves:

Aufwärmen mit Fun-Faktor 44

Legen Sie los! 44

Dehnen ist Geschmackssache 47



Flacher Bauch	48	Powermoves für den Oberkörper	109
Power aus der Mitte	48	Trainingsplan Bauch	112
Tief liegende Bauchmuskulatur	50	Trainingsplan Beine	114
Oberflächliche Bauchmuskulatur	56	Trainingsplan Po	116
Kombi-Moves Bauch und Rücken	62	Anti-Cellulite-Training	118
Stretching für eine schlanke Mitte	66	Erste Hilfe bei Cellulite	120
Straffe Beine	68		
Muskelpower mal zwei	68	» SERVICE	
Dehnen Sie Ihre Beine lang	86	Zum Nachschlagen	121
Knackiger Po	88	Bücher, die weiterhelfen	121
Die Kehrseite formen	89	Internet-Links, die weiterhelfen	121
Stretches für den Po	104	Adressen, die weiterhelfen	122
Kompaktprogramme	107	Übungsregister	123
Ein Workout für jede Körperzone	108	Sachregister	124
Workout für harmonische Proportionen	108	Impressum	126
		Das Wichtigste auf einen Blick	128