

Matt Roberts

Bodystyling

Das richtige Training für Ihren Körpertyp



DORLING KINDERSLEY

Inhalt

- 6** Einleitung
- 8** Ihr Figurtyp
- 10** Figurtyp Röhre
 - Ihr Figurtyp auf einen Blick
 - Work-out-Ziele
 - Los geht's!
 - Gut essen, gut aussehen
- 16** Figurtyp Apfel
 - Ihr Figurtyp auf einen Blick
 - Work-out-Ziele
 - Los geht's!
 - Gut essen, gut aussehen
- 22** Figurtyp Sanduhr
 - Ihr Figurtyp auf einen Blick
 - Work-out-Ziele
 - Los geht's!
 - Gut essen, gut aussehen
- 28** Figurtyp Birne
 - Ihr Figurtyp auf einen Blick
 - Work-out-Ziele
 - Los geht's!
 - Gut essen, gut aussehen
- 34** Work-outs im Studio
- 36** Formen und Straffen
Für Röhre, Apfel und Birne
- 58** Work-out für den Oberkörper
Für Röhre und Birne
- 76** Work-out für den ganzen Körper
Für alle Figurtypen
- 98** Arme, Brust und Rücken
Für Apfel, Sanduhr und Birne
- 114** Work-outs zu Hause
- 116** Work-out für den Unterkörper
Für Apfel und Sanduhr
- 136** Work-out für den ganzen Körper
Für alle Figurtypen
- 156** Cool-down mit Dehnübungen
- 158** Register der einzelnen Übungen
nach Figurtyp
- 160** Dank