

α 2951937



südwest



Nina Winkler

POWERTRAINING  
FÜR BAUCH &  
BECKENBODEN

15-30-60-Minuten-Training

796.035

# Inhalt

<b>Fit in time – Power-Training für Bauch &amp; Beckenboden</b> .....	4
<b>Power aus der Mitte</b> .....	6
Power-Basis mit Sexappeal .....	8
Special: Die eigene Mitte finden .....	14
Interview: Benita Cantieni .....	16
Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden .....	19
Interview: Marion Jetter .....	24
<b>Fit durchs Leben</b> .....	26
Trainieren – aber richtig! .....	28
Special: Rund ums Training .....	30
Interview: Barbara Klein .....	32
Special: Die ganze Trainingseinheit .....	34
Basic-Workout: 60 Minuten für Bauch & Beckenboden .....	36
Bodyfeeling 37, Rückenmobil 38, Schulterzug 39, Streckschwung 40, Langs-Shake 41, Tailen-Crunch 42–43, Liegestütz 44–45, Seiten-Curl 46–47, Bauch-Power 48, Umkehr- Crunch 49, Power-Crunch 50, Unterbauch-Crunch 51, Becken-Lift 52, Balance-Curl 53, Seitenschwebe 54, Seitstütz 55, Rückenschwebe 56–57, Cool-Down 58–59	
<b>Starke Mitte</b> .....	60
Trainings-Push: 30 Minuten, die formen und in die Tiefe gehen .....	62
Tailen-Twist 63, Body-Brücke 64, Seitenstabil 65, Becken-Power 66–67, Ballwippe 68, Rücken-Push 69, Seiten-Crunch 70–71, Bauch-Kick 72, Rücken-Balance 73, Intensiv- Crunch 74–75, Bauchschwebe 76–77, Cool-Down 78–79	

Haltung bewahren: 15 Minuten für einen gesunden Rücken und starke Bauchmuskeln .....	80
Standwaage 81, Brust-Push 82, Seiten-Shift 83, Rücken-Twist 84, Powerdip 85, Oberkörper-Turn 86, Balance-Schwebe 87, Rücken-Swing 88, Balance-Schwung 89, Seitenkraft 90, Cool-Down 91-92	
Service .....	93
Impressum .....	96

