

DIETER GRABBE

Muskel Quickies

das Schnellprogramm

Gezieltes Training für
den ganzen Körper

blv



796.035

Inhalt

Muskelquickies: So bringen Sie Ihren Körper in Form 6

8 OHNE STRESS ZUR TRAUMFIGUR

- 9 Muskelquickies: Simplify your Training!
- 10 Muskelquickies sind genau das Richtige für Sie, wenn ...

12 WAS SIE ÜBER IHRE MUSKELN WISSEN SOLLTEN

- 12 Die Muskelfasern
- 14 Muskelwachstum
- 15 Muskeltonus
- 16 Und der Muskelkater?

17 DIE MUSKELQUICKIE-EFFEKTE

- 17 Muskeln als Fatburner
- 18 Muskeln als Cellulite-Killer
- 18 Mehr Muskeln für Gesundheit und Wellness?

22 GUT ZU WISSEN: TIPPS RUND UMS TRAINING

- 22 Wohnzimmer statt Fitness-Studio
- 22 Vom richtigen Zeitpunkt - Ihr Biorhythmus
- 23 All you need is ...
- 24 Fit mit Luftballon - der DIDIBalloon
- 24 Lieber nicht trainieren, wenn ...

26 SCHÖNE MUSKELN - QUICK & EASY

- 27 Muskelquickies: die Technik
- 30 Gebrauchsanleitung für den Übungsteil

Los gehts! Die besten Muskelquickies 36

- 38 Beine 1: Side Lift
- 40 Beine 2: Leg Lift
- 42 Beine 3: Pelvis Lift
- 44 Beine 4: Standing Side Lift (mit Ballon)
- 46 Bauch 1: Reverse Lift
- 48 Bauch 2: Sit-up Variation
- 50 Bauch 3: Tummy Twist
- 52 Bauch 4: Extreme Crunch (mit Ballon)
- 54 Bauch 5: Hip Lift (mit Ballon)
- 56 Brust 1: Easy Push-Up
- 58 Brust 2: Standing Push-Up
- 60 Brust 3: Arm Lift (mit Ballon)
- 62 Brust 4: Snake Position
- 64 Schultern 1: Flat Bridge
- 66 Schultern 2: Shoulder Lift
- 68 Schultern 3: Flying
- 70 Arme 1: Biceps Curl
- 72 Arme 2: Trizeps Push-Up

- 74 Arme 3: Atlas Exercise (mit Ballon)
- 76 Arme 4: Arm Pression (mit Ballon)
- 78 Rücken 1: Head Press (mit Ballon)
- 80 Rücken 2: Flying Fish I
- 82 Rücken 3: Scorpion Variation I
- 84 Rücken 4: Reverse Back-Press
- 86 Rücken 5: Duck Lift (mit Ballon)
- 88 Rücken 6: Flying Fish II
- 90 Po 1: Scorpion Variation II
- 92 Po 2: Half Bridge
- 94 Po 3: Kick it!
- 96 Po 4: Half Bridge (mit Ballon)

**98 SCHNELLPROGRAMM
FÜR ANFÄNGER**

**99 SCHNELLPROGRAMM
FÜR FORTGESCHRITTENE**

**100 BASIC-PROGRAMM
FÜR ANFÄNGER**

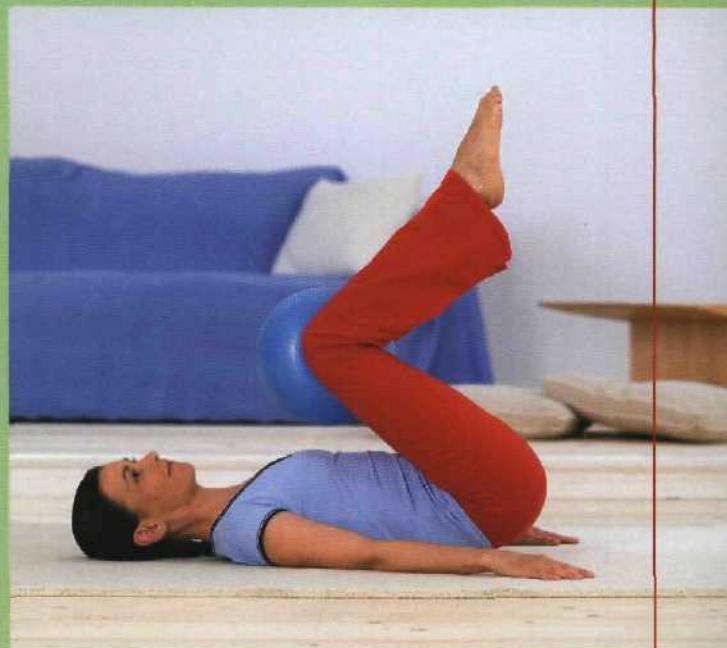
**101 BASIC-PROGRAMM
FÜR FORTGESCHRITTENE**

**102 FÜR SIE: BAUCH-BEINE-PO-
PROGRAMM**

**103 FÜR IHN: EIN KRÄFTIGER
OBERKÖRPER**

104 DAS RÜCKENPROGRAMM

**105 MINIMALPROGRAMM FÜR
COUCHPOTATOES**



Muskelquickies im Alltag 106

- 108 Sitzübung 1: Leg-Lifting
- 110 Sitzübung 2: Neck Power
- 111 Sitzübung 3: Diagonal Push
- 112 Sitzübung 4: Chair Squad
- 114 Sitzübung 5: Chair Dip
- 116 Schreibtischübung 1: Elbow-Press
- 117 Schreibtischübung 2: Bizeps-Pull
- 118 Standübung 1: Calf Lift
- 120 Standübung 2: Standing Side Lift
- 122 Standübung 3: Chair Push-Up
- 124 Standübung 4: Chair-Stepper