

JENNIFER WADE



Das neue Bodystyling

Muskeln: Make-up unter der Haut

WAS IST BODYSTYLING? __8

Training für Gesundheit,
Fitness, Schönheit __9

Die Spielregeln des Trainings __9

Das M3®-Konzept –
Selbstwahrnehmung als Prinzip __9

Wie Ihnen Buch und CD
als Personal Trainer dienen __10

Das richtige Programm __11

CORE- UND TECHNIKTRAINING – DIE BASIS FÜR DEN ERFOLG __12

Was heißt Core-Training? __12

Kraft im Körper __12

Typgerechtes Training – die
fünf Körpertypen __13



Beweglich, fit und voller Kraft

DIE WICHTIGSTEN TRAININGSPRINZIPIEN __18

KiK – Kraft im Körper __18

Das M3®-Touchsystem __22

Bodytechnologie __23

Richtig zu Boden gehen __25

DAS TRAINING FÜR DEN OBERKÖRPER __26

Bizeps Curls __26

Trizeps-Strecker __27

Hohlbauch im Stand __28

Die Qualübung __30

Brust Flye __32

Delphin __34

Liegestütz im Vierfüßlerstand __36

Brust-, Bizeps-, Trizeps- und
Lat-Dehnung __38

DAS TRAINING FÜR DEN UNTERKÖRPER__40

Ferseheben und Balancieren__40

Viertel-Squat mit Heben des
hinteren Beins__42

Vierfüßler-Gesäßübung__44

Katzenbuckel für zwischendurch__45

Rückenstrecker – Rumpfheben__46

Wadendehnung im Vierfüßlerstand__46

Hohlbauch andersherum__48

Adduktoren-Dehnung__50

Abduktoren-Dehnung__51

Multifunktionelles Ganzkörpertraining

DAS TRAINING FÜR KRAFT, BALANCE UND KOORDINATION__54

Energiegeladen und powervoll__54

Kraft und Stabilität__58

Diagonale Rückenstrecker im Stand__60

Beckenkippen mit Hohlbauch__62

Hohlbauch-Crunch__64

Diagonale Quadrizeps-Dehnung__66

Seitliche Dehnung__66



INTENSIVTRAINING MIT TUCH UND STUHL__68

Pfeil und Bogen__68

Brustdehnung__69

Bizeps- und Trizeps-Übung__70

Oberarm-Anti-Aging__70

Einbeiniges Ferseheben__71

Hohlbauch mit Widerstand__72

Beinstrecker auf dem Stuhl__72

Nackendehnung vom Feinsten__73

Schulter-Rücken-Trizeps-Übung__74

Crunch mit Beinheben__74

Beinbeugerdehnung__75

Zum Nachschlagen

Sachregister__76

Bücher und Adressen, die
weiterhelfen__78