

WOLFGANG MIESSNER



Der  
schnelle  
Weg zum  
Waschbrett-  
bauch

*Trainings-Guide*

Gezielt trainieren mit  
wirkungsvollen Übungen

**Bauch**

# Inhalt

## [ Infos zum Training ]

- 8** Ihre starke Mitte
- 10** Die Bauchmuskeln im Überblick
- 11** Der gerade Bauchmuskel
- 12** Die schrägen Bauchmuskeln
- 13** Der quere Bauchmuskel
- 14** Leichte Wege zum Six-Pack
- 15** Das Geheimnis des flachen Bauches
- 16** Richtig trainieren
- 17** Allgemeiner Trainingsaufbau
- 17** Fett weg oder Muskelaufbau?
- 18** Die Top 10 der Trainingsregeln

## [ Der Übungsteil ]

- 22** Gerade obere Bauchmuskeln
- 32** Gerade untere Bauchmuskeln
- 42** Schräge Bauchmuskeln
- 58** Querer Bauchmuskel
- 70** Kombinationen
- 82** Gegenspieler
- 88** Dehnübungen
- 92** Die Top 10 der Übungen