



796.471

Bodyforming für Frauen



Fit und schön: Muskelaufbau mit Kleingeräten

GABI FASTNER

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einleitung	9
Einführung	10
Aufbau des Buches	17
Handhabung und Erklärung der Geräte	18
Das Ballkissen®	19
Die Brasils®	19
Der große Ball	20
Der kleine Ball	21
Der Topanga®	21
Der Belt	22
Das Thera-Band®	22
Die Kettlebell	23
Das Balance Board	23
Figurtraining	25
Warm-up	26
Schultern und Arme	27



Die Körpermitte	39
Gesäß und Beine	75
Workouts für Ihr Wohlbefinden	93
Wahrnehmung	94
Faszien-Fitness	101
Übungsprogramme	111
Fit in den Tag	112
Bauch intensiv	113
Bodystyling	114
Stabiler Rücken	116
Sanfter Tagesausklang	118
Bewegungspausen	119
Weiterführende Literatur	124
Stichwortverzeichnis	125
Übungsverzeichnis	125
Über die Autorin	127

