

JOAN PAGANO

MUSKEL TRAINING für Frauen

Über 200 Übungen für Fitness,
Gesundheit und Attraktivität



▶ Inhalt

Vorwort der Autorin	6
Gut vorbereitet	8
Wozu Krafttraining?	10
Die Körperfettverteilung ermitteln	14
Testen Sie Ihre Fitness	16
Ihr Trainingsprogramm	18
Muskeln und Training	24
Ausrüstung	26
Die richtige Haltung	30
Core-Training und Gleichgewicht	32
So trainieren Sie mit diesem Buch	34
Warm-up/Cool-down	36
Isoliertes Muskeltraining	52
Training für Beine und Po	54
Training für den Oberkörper	126
Training für den Core	192
15-Minuten-Workouts	242
Step-Touch	244
Beachball	262
Hüpfen & Springen	282
Ausfallschritt & Co.	298
Allgemeines Training	318
Notizen	324
Weitere Informationen & Bezugsquellen	326
Register	328

