

Lucy Wyndham-Read

BODY WEIGHT TRAINING FÜR FRAUEN

Schlank
& stark
in
3 Wochen

Meyer & Meyer Verlag

Einleitung	10
TEIL 1	12
1 Über Figurtraining	14
Wie Ihre Muskeln funktionieren	15
Krafttraining für eine feminine Figur	16
Häufig gestellte Fragen: Krafttraining	16
Vorteile von Krafttraining (Figurtraining)	18
Warum nur 21 Tage?	18
2 Wie man dieses Buch benutzt	20
Wählen Sie den Körperteil, den Sie trainieren möchten	22
Die Zusammenstellung Ihres Trainings	23
Die Auswahl Ihres Cardio-Trainings	24
Die richtige Ernährung	24
Motivation	25
Gesundheit und Sicherheit	25
3 Was Sie brauchen, um anzufangen	26
Ihre Ausrüstung	28
21-Tage-Versprechen	30
Organisation	30
Das Aufwärmen und Abwärmen	31

TEIL 2	36
4 Bauch	38
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	40
10 Kräftigungsübungen für den Bauch.....	41
Häufig gestellte Fragen: Bauchmuskulatur	52
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	53
Schönheitstipp für den Bauch.....	54
5 Po	56
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	60
10 Kräftigungsübungen für den Po	61
Häufig gestellte Fragen: Po	72
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	72
Schönheitstipp für den Po	73
6 Beine	74
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	78
10 Kräftigungsübungen für die Beine	79
Häufig gestellte Fragen: Beine	90
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	90
Schönheitstipp für die Beine	91
7 Brust	92
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	96
10 Kräftigungsübungen für die Brust	97
Häufig gestellte Fragen: Brust.....	108
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	108
Schönheitstipp für die Brust.....	109

8	Arme	110
	Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	114
	10 Kräftigungsübungen für die Arme	115
	Häufig gestellte Fragen: Arme	126
	Messen Sie Ihren Fortschritt.....	127
	Schönheitstipp für die Arme	127
9	Rücken	128
	Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	132
	10 Kräftigungsübungen für den Rücken	133
	Häufig gestellte Fragen: Rücken	144
	Messen Sie Ihren Fortschritt.....	145
	Schönheitstipp für den Rücken.....	146
10	Cardio-Training	148
	Power-Walking-Workout	152
	16-Minuten-Fettkiller-Power-Walk.....	153
	Schwimmworkout	154
	Laufworkout	155
	Treppenworkout	156
	10-Stufen-zur-perfekten-Figur-Workout	157
TEIL 3	158
11	Ernährung	158
	Was ist eine gesunde, natürliche Ernährung?.....	161
	Rezepte	162
	Super-Antioxidantien-Frühstück	162
	Einfacher, kalorienarmer, hydratisierender Zoodle-Salat.....	164
	In Schokolade getunkte Apfelstücke mit knusprigen Erdbeerstückchen	165
	Sexy Salsa- und Lachsdinner.....	166

Avocado-Hummus.....	167
Einkaufszettel.....	168
12 Motivation.....	174
Ausreden haben keine Chance.....	176
13 Fertige Trainingspläne.....	180
Braut-Bootcamp-Workout.....	180
Das Workout.....	184
Der 21-Tage-Plan.....	189
SOS-Bikini-Workout.....	190
Das Workout.....	190
Der 21-Tage-Plan.....	195
10-Jahre-jünger-aussehen-Workout.....	196
Das Workout.....	197
Der 21-Tage-Plan.....	203
Schnelles Vier-Minuten-Workout.....	204
Danksagung.....	206
Ein letzter Hinweis.....	207
Bildnachweis.....	208