

DETLEF SOOST

BE

DEIN STARKER KÖRPER

YOUR

DEIN KLARER KOPF

BEST

DEIN HAMMERLEBEN

INHALT

Wusstest du ... 4

Mach das Beste aus dir! 6

Dein Kopf macht deinen Körper _____ 8

Der Weg zu deinem besten Ich _____ 14

Deine Basic-Übungen 44

Alles, was du für dein Training wissen musst _____ 46

Beine & Po _____ 50

Rücken & Schultern _____ 68

Brust & oberer Rücken _____ 88

Bauch & Core _____ 100

Unterer Rücken _____ 132

Arme _____ 142

Deine Work-outs 152

Einsteiger: Woche 1 bis 3	156
Advanced: Woche 4 bis 6	162
Professionals: Woche 7 bis 9	166
Core-Work-out	168
Bauch-Beine-Po-Work-out	170
Sixpack-Work-out	176
Oberkörper-Work-out	180

Danke 187

Alle Übungen auf einen Blick 188

Buchempfehlungen, die weiterhelfen 189