

Ein Wort zuvor	5
BASISWISSEN FÜR DIE FITNESS....	7
Optimale Trainingsvorbereitung	8
Ziele setzen – aber richtig!.....	9
Wie sind Sie gebaut?	16
Outfit und Ernährung.....	20
Ausdauertraining mit Köpfchen.....	22
Ins Ausdauertraining starten	23
Der Mythos vom Fettverbrennungspuls ..	24
So aktivieren Sie die Fettverbrennung ...	27

Effektives Muskeltraining	32
Den richtigen Einstieg finden	33
Leisten Sie Widerstand!	35
Muskeln formen – gewusst wie	37
Bewahren Sie Haltung!	41

PRAXIS

BESTFORM FÜR BAUCH, BEINE UND PO	45
Aufwärmen mit Spaß	46
Warm-up Basics	47
Marching	47
Punch	47
Rope Skipping	48
Side to side	49
Heel Touch	49

Flacher Bauch	50
Tief liegende Bauchmuskulatur	52
Tailencrunch	52
Legcrunch	54
Balance-Wippe	56
Oberflächliche Bauchmuskulatur	58
Basic Crunch	58
Reverse Crunch	60
Diagonaler Crunch	62
Kombi-Moves Bauch und Rücken	64
Gerader Bauchpush	64
Seitlicher Bauchpush	66
Stretching für eine schlanke Mitte	68
Softstretch	68
Twiststretch	68
Liftstretch	69
Backstretch	69
Seitstretch	69
Straffe Beine	70
Powerschritt	72
Beinpush	74
Wadenlift	76
Schenkelcrunch	78
Seitenlift	80
Schenkelheber	82
Backkick	84
Beipower	86
Stretching für schlanke Beine	88
Lange Beine	88
Geschmeidige Hüften	88
Schöne Schenkel	88
Straffe Innenschenkel	88

Knackiger Po	90
Weg mit dem Hüftspeck	91
Hiplift	92
Kneelift	94
Tiefer Squat	96
Leglift	98
Polift	100
Seitheber	102
Legpush	104
Stretching für den perfekten Po	106
Liegestretch	106
Sitzstretch	106
Drehstretch	106
Paketstretch	107
BONUSPROGRAMME	109
Power für den Oberkörper	110
Rückenpush	111
Brustpower	111
Schulterkick	112

Trizepscurl	113
Nackenrelax	113
Oberkörperstretch	114
Anti-Cellulite-Training	116
Tag 1	117
Tag 2	117
Tag 3	118
Tag 4	119
Tag 5	120
Tag 6	120
Tag 7	120
Erste Hilfe bei Cellulite	122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	123
Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Übungsregister	126
Impressum	127