

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 9 | Muskel-Quickies: Simplify your Training! | 27 | Muskel-Quickies: die Technik |
| 10 | Muskel-Quickies sind genau das Richtige für Sie, wenn ... | 30 | Gebrauchsanleitung für den Übungsteil |
| 12 | Die Muskelfasern | 38 | Beine 1: Side Lift |
| 14 | Muskelwachstum | 40 | Beine 2: Leg Lift |
| 15 | Muskeltonus | 42 | Beine 3: Pelvis Lift |
| 16 | Und der Muskelkater? | 44 | Beine 4: Standing Side Lift (mit Ballon) |
| 17 | Muskeln als Fatburner | 46 | Bauch 1: Reverse Lift |
| 18 | Muskeln als Cellulite-Killer | 48 | Bauch 2: Sit-up Variation |
| 18 | Mehr Muskeln für Gesundheit und Wellness? | 50 | Bauch 3: Tummy Twist |
| 22 | Wohnzimmer statt Fitness-Studio | 52 | Bauch 4: Extreme Crunch (mit Ballon) |
| 22 | Vom richtigen Zeitpunkt – Ihr Biorhythmus | 54 | Bauch 5: Hip Lift (mit Ballon) |
| 23 | All you need is ... | 56 | Brust 1: Easy Push-up |
| 24 | Fit mit Luftballon – der DIDIBalloon | 58 | Brust 2: Standing Push-up |
| 25 | Lieber nicht trainieren, wenn ... | 60 | Brust 3: Arm Lift (mit Ballon) |
| | | 62 | Brust 4: Snake Position |
| | | 64 | Schultern 1: Flat Bridge |
| | | 66 | Schultern 2: Shoulder Lift |
| | | 68 | Schultern 3: Flying |
| | | 70 | Arme 1: Biceps Curl |
| | | 72 | Arme 2: Trizeps Push-up |
| | | 74 | Arme 3: Atlas Exercise (mit Ballon) |
| | | 76 | Arme 4: Arm Pression (mit Ballon) |
| | | 78 | Rücken 1: Head Press (mit Ballon) |
| | | 80 | Rücken 2: Flying Fish I |
| | | 82 | Rücken 3: Scorpion Variation I |
| | | 84 | Rücken 4: Reverse Back-Press |

- 86 Rücken 5: Duck Lift (mit Ballon)
- 88 Rücken 6: Flying Fish II
- 90 Po 1: Scorpion Variation I
- 92 Po 2: Half Bridge
- 94 Po 3: Kick it!
- 96 Po 4: Half Bridge (mit Ballon)

- 98 Schnellprogramm
für Anfänger

- 99 Schnellprogramm
für Fortgeschrittene

- 100 Basic-Programm
für Anfänger

- 101 Basic-Programm
für Fortgeschrittene

- 102 Für sie: Bauch-Beine-Po-
Programm

- 103 Für ihn: ein kräftiger
Oberkörper

- 104 Das Rückenprogramm

- 108 Sitzübung 1: Leg-Lifting
- 110 Sitzübung 2: Neck Power
- 111 Sitzübung 3: Diagonal Push
- 112 Sitzübung 4: Chair Squat
- 114 Sitzübung 5: Chair Dip
- 116 Schreibtischübung 1: Elbow-Press
- 117 Schreibtischübung 2: Bizeps-Pull
- 118 Standübung 1: Calf Lift
- 120 Standübung 2: Standing Side Lift
- 122 Standübung 3: Chair Push-up
- 124 Standübung 4: Chair-Stepper