

# INHALT

<b>01/ DIE ARME</b> .....	<b>4</b>
<b>02/ DIE SCHULTERN</b> .....	<b>32</b>
<b>03/ DIE BRUSTMUSKELN</b> .....	<b>61</b>
<b>04/ DER RÜCKEN</b> .....	<b>85</b>
<b>05/ DIE BEINE</b> .....	<b>122</b>
<b>06/ DIE GESÄSSMUSKELN</b> .....	<b>155</b>
<b>07/ DIE BAUCHMUSKELN</b> .....	<b>170</b>