

# INHALT

Üben mit dem Buch	6
Krafttraining Know-how	10
Aufwärmen	14
Abwärmen und Nachdehnen	19

## DIE ÜBUNGEN

---

Übungen für Beine und Gesäß	28
Ganzkörper-Übungen	46
Übungen für den Rumpf	56
Übungen für Schultern, Arme und Hände	82

## WORKOUT – MINI-PROGRAMME

---

Gutes für den Rücken im Stehen	105
Gutes für den Rücken im Vierfüßlerstand	107
Gutes für den Rücken mit dem Stuhl	109
Stehen wie ein Fels	111
Standhaft wie ein Baum	113
Muckibuden-Workout ohne Geräte	115
Muckibuden-Workout mit Gummiband	117
Kurz und knackig für das Gesäß	119
Arme wie Arnold	121
Beckenbodenfitness	123
Bauch – Beine – Po	125
B. M. W. – Bauch muss weg	127
Fit mit dem Gummiband	129
Starker Rumpf	131
Kraftvolle Beweglichkeit für freie Gelenke	133
Ausklang	134
Über die Autorinnen	135