

# 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 Vierfüßerstand     | 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 |
| <br>                                       |     |
| Ausklang                                   | 134 |
| Über die Autorinnen                        | 135 |