

# INHALT

4 HI! HAST DU KURZ 'NE MINUTE?

## 6 TUTORIAL

KAPITEL 1

8 WICHTIG: SO FUNKTIONIERT  
DIESES BUCH

9 ÜBERSICHT, WIE DEIN FORTSCHRITT  
AUSSEHEN KÖNNTE

10 BESSER WERDEN - ABER WIE?

11 ANALYSIS PARALYSIS

12 HILFSMITTEL

14 WAS DICH HINDERT

15 DIE ERSTE LEKTION

16 ÜBUNGEN

17 CSI

18 ÜBUNGEN

20 PROPORTIONEN

22 ÜBUNGEN

## 24 GRUNDLAGEN DES KÖRPERS

KAPITEL 2

32 GESTIK & DYNAMIK

## 38 KÖRPER- TYPEN

KAPITEL 3

40 KÖRPERLICHES ALTER

42 MÄNNER UND FRAUEN

45 BRÜSTE

48 NATÜRLICHES FETT

52 ZUSÄTZLICHES FETT

54 FETTFREIE ZONEN

55 (EXTREM)  
SCHLANKE KÖRPER

56 FETTGEWEBE  
ÜBERSICHT

58 MUSKELMASSE

## **62 DER KOPF** KAPITEL 4

- 65 DIE LOOMIS-METHODE**
- 66 SEITENANSICHT**
- 67 DER LOOMIS-KOPF IN PERSPEKTIVE**
- 72 ZUM ÜBEN & ZUM NACHZEICHNEN**
- 73 ANDERE MENSCHEN, ANDERE GESICHTE**

## **76 HAND UND FUß** KAPITEL 5

- 79 DIE BAUSTEINE DER HAND**
- 92 FÜSSE**

## **100 ANATOMIE IM DETAIL** KAPITEL 6

- 102 JEDER MUSKEL IM DETAIL**
- 104 TORSO**
- 106 RÜCKEN**
- 108 ARM**
- 110 BEIN**
- 127 ÜBER DEN AUTOR**
- 128 IMPRESSUM**