

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