

Inhalt

1	Was dich hier erwartet	9
2	Po-Wissen: Alles, was du über deine vier Buchstaben wissen musst!	15
2.1	Po-Evolution: Warum haben wir einen großen, starken Hintern?	16
2.2	Po-Boni: Welche Vorteile bietet ein kräftiges Hinterteil?	23
2.3	Pomuskeln: Welche Funktionen erfüllen die Muskeln deiner Kehrseite?	31
2.4	Po-Formen: Welchen Allerwertesten hast du?.....	34
3	Po-Training: Welche Bedeutung hat ein Training der Gesäßmuskulatur?.....	43
3.1	Krafttraining	44
3.2	Ausdauertraining.....	48
3.3	Beweglichkeitstraining	55
4	Po-Nahrung: Welche Bedeutung hat die Ernährung für die Gesäßmuskulatur?	59
4.1	Die Grundlagen einer gesunden Ernährung	60
4.2	Praktische Umsetzung im Alltag	78
4.3	Knackige Po-Rezepte mit nur 3 Zutaten.....	98
5	Po-Übungen	131
5.1	Aufwärmübungen.....	132
5.2	Po-Krafttraining	141

5.3	Po-Ausdauerintervalltraining.....	195
5.4	Po-Dehnübungen.....	211
6	Das P(r)ogramm - in 13 Wochen zum Erfolg.....	219
6.1	Po-Workouts	227
6.2	Dein P(r)ogramm-Dokumentationsbogen.....	242
7	Finis	247
	Literaturverzeichnis.....	250
	Übungsregister.....	251
	Bildnachweis.....	254
	Zum Autor.....	255