

Ein Wort zuvor	6
Einführung	8
Den eigenen Körper kennen	26
Vorbereitung	40
Cardio	52
Walking	58
Jogging	66
Radfahren	74
Schwimmen	82
Aerobics und Dance-Fitness	90
Bodyshaping	98
Widerstandstraining	102
Schultern und oberer Rücken	108
Brust	112
Arme	116
Bauchmuskeln	122
Taille	128

Inhalt

Unterer Rücken	132	Untere Bauchmuskulatur	208
Gesäßmuskeln und Quadrizeps	136	Stabilität des Beckens	214
Hintere Oberschenkelmuskulatur	142	Gesäßmuskeln	216
Innere und äußere Oberschenkel	144	Yoga	220
Unterschenkel	148	Sonnengruß	228
Ganzer Körper	150	Kraft und Spannung im Oberkörper	232
Stretching	154	Wirbelsäulenbeweglichkeit	236
Kopf und Hals	160	Tiefe Hüftlockerung	240
Schultern	164	Kraft und Spannung im Unterkörper	244
Rücken	168	Workouts	248
Brust	174	Cardio	258
Arme und Hände	178	Bodyshaping	270
Taille und Hüfte	182	Schnellworkouts	312
Waden	190	Register	328
Ganzkörperdehnung	192	Nützliche Adressen	334
Pilates	194	Autorin und Berater	335
Stabilität des Oberkörpers	204	Dank	336
Wirbelsäulenbeweglichkeit	206		