

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		
Unterschenkel	148	Yoga	220
Ganzer Körper	150	Sonnengruß	228
Stretching	154	Kraft und Spannung im Oberkörper	232
Kopf und Hals	160	Wirbelsäulenbeweglichkeit	236
Schultern	164	Tiefe Hüftlockerung	240
Rücken	168	Kraft und Spannung im Unterkörper	244
Brust	174		
Arme und Hände	178	Workouts	248
Taille und Hüfte	182	Cardio	258
Waden	190	Bodyshaping	270
Ganzkörperdehnung	192	Schnellworkouts	312
Pilates	194		
Stabilität des Oberkörpers	204	Register	328
Wirbelsäulenbeweglichkeit	206	Nützliche Adressen	334
		Autorin und Berater	335
		Dank	336