

Bodystyling – der optimale Weg zur Traumfigur

Muskeltraining macht eine tolle Figur

Feste Muskeln – nur Training schafft das!
Cellulite? Sie können etwas dagegen tun!
Muskeln machen schlank

Muskeln machen gesund und halten jung

Feste Muskeln – gute Haltung
Starke Muskeln – stabile Knochen
Feste Muskeln – gesunde Gelenke
Muskeln machen selbstbewusst
Muskeln halten jung
Schwerpunkte für das Training

7	Effektiv trainieren – das nötige Know-how für Ihren Erfolg	18
8	Wie funktioniert Bodystyling am besten?	18
9	Die richtigen Trainingsmethoden für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	19
10	Das optimale Trainingspensum	24
12	Das Equipment	24
12	Bodyforming mit Wohlfühlfaktor	26
14	Wichtige Trainingshinweise	26
15	Was tun, wenn ...	28
12	Nun geht's los – die besten Hantelübungen	31
12	Das Training zusammenstellen	32
14	Warm up – erst einmal in Schwung kommen	33

Vorbereitende Übungen	36	Übungen für schlanke Beine und einen festen Po	61
Zum Ausklang – Cool down und Stretching	38	Übungen für die Beine	61
Die Hanteln richtig greifen	40	Übungen für den Po	66
Übungen für feste Arme und wohlgeformte Schultern	42	Stretching für Beine und Po	68
Übungen für eine straffe Oberarmrückseite	42	Übungen für einen flachen Bauch	70
Übungen für die Oberarmvorderseite	48	Übungen für eine gute Haltung und einen starken Rücken	75
Zum Ausgleich – Hände und Finger strecken	49	Programme für Fitness und Wohlbefinden	80
Übungen für schone, wohlgeformte Schultern	50	Pilates mit Hanteln	80
Stretching für Arme und Schultern	54	Hantel-Balance – Übungen für mehr Stabilität	86
Übungen für ein schönes Dekolletée	56	Training auf instabilen Unterlagen	88
Die beste Pflege für ein zauberhaft schönes Dekolletée	56	Stichwortverzeichnis	93
Stretching für die Brustmuskeln	59	Über die Autorin	95