

Bodystyling –
der optimale Weg
zur Traumfigur 7

Muskeltraining macht eine tolle Figur	8
Feste Muskeln – nur Training schafft das!	8
Cellulite? Sie können etwas dagegen tun!	9
Muskeln machen schlank	10

Muskeln machen gesund und halten jung	12
Feste Muskeln – gute Haltung	12
Starke Muskeln – stabile Knochen	12
Feste Muskeln – gesunde Gelenke	14
Muskeln machen selbstbewusst	15
Muskeln halten jung	16
Schwerpunkte für das Training	17

Effektiv trainieren – das nötige Know-how für Ihren Erfolg	18
Wie funktioniert Bodystyling am besten?	18
Die richtigen Trainingsmethoden für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	19
Das optimale Trainingspensum	24
Das Equipment	24
Bodyforming mit Wohlfühlfaktor	26
Wichtige Trainingshinweise	26
Was tun, wenn ...	28

Nun geht's los – die besten Hantelübungen	31
Das Training zusammenstellen	32
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 schöne, wohlgeformte Schultern	50	Pilates mit Hanteln	80
Stretching für Arme und Schultern	54	Hantel-Balance – Übungen für mehr Stabilität	86
Übungen für ein schönes Dekolletee	56	Training auf instabilen Unterlagen	88
Die beste Pflege für ein zauberhaft schönes Dekolletee	56	Stichwortverzeichnis	93
Stretching für die Brustmuskeln	59	Über die Autorin	95