

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Basis-Know-how Anatomie: Einblicke in Ihren Bewegungsapparat</b>	<b>8</b>
ZWISCHEN BRUSTKORB UND BECKEN:	
DAS KNÖCHERNE ZUHAUSE IHRER BAUCHMUSKELN	11
DER AKTIVE BEWEGUNGSAPPARAT: DIE MUSKELN	13
DIE BAUCHMUSKELN	16
DIE MUSKULATUR DER WIRBELSÄULE UND DER HÜFTE	19
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Basis-Know-how Trainingslehre: Alles für den Muskelaufbau</b>	<b>20</b>
ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN	22
SO GESTALTEN SIE IHR KRAFTTRAINING	28
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Basis-Know-how Fatburning: Ernährung und Ausdauersport</b>	<b>40</b>
DER MOTOR: IHR STOFFWECHSEL	42
DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR SIXPACKER	47
TYPEBEZOGENE ERNÄHRUNG: IHR PERSÖNLICHER WEG ZUM SIXPACK	62
AUSDAUERSPORT ALS STOFFWECHSELBESCHLEUNIGER	69
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die besten Bauch- und Rumpfübungen aller Zeiten</b>	<b>76</b>
<b>Kraftübungen für die oberen Bauchmuskelanteile</b>	<b>80</b>
<b>Kraftübungen für die unteren Bauchmuskelanteile</b>	<b>94</b>
<b>Kraftübungen für die seitlichen Bauchmuskeln</b>	<b>108</b>
<b>Kraftübungen für den gesamten Rumpf</b>	<b>130</b>
<b>Kraftübungen für den unteren Rücken</b>	<b>146</b>
<b>Kraftübungen für den ganzen Körper</b>	<b>162</b>
<b>Stretching: Dehn-, Mobilisations- und Entspannungsübungen</b>	<b>188</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Die effektivsten Workouts und Pläne für ein knallhartes Sixpack und einen leistungsfähigen Rumpf</b>	<b>194</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b>	<b>222</b>