

4 Der schnellste Weg zu starken Bauchmuskeln

- 6 Flacher Bauch, schlanke Taille, definiertes Sixpack – so erreichst du dein Ziel
- 6 Vorteile starker Bauchmuskeln
- 7 Der Aufbau der Bauchmuskulatur
- 9 Trainiere dein Sixpack!
- 11 Die Spielregeln für dein perfektes Bauchmuskeltraining
- 14 Aufwärmen
- 17 Cool-down

20 Die Workouts

122 Die Übungen

- 124 Übungen für die gerade Bauchmuskulatur
- 128 Übungen für die schräge Bauchmuskulatur
- 133 Übungen für die untere Bauchmuskulatur
- 136 Komplexe Core-Übungen
- 142 Übungen für den Rücken