

Bauch-weg-Training: Schlank, straff und wohlgeformt 7

8 Schön und gesund statt kugelrund

- 8 Weiblich-straff statt »Waschbrett«
- 8 Der Reiz einer schlanken Taille
- 9 Warum ein straffer Bauch gesünder ist
- 10 Entdecken Sie die Kraft Ihrer Mitte
- 11 Verbessern Sie Ihr Körpergefühl

12 Was Sie über Ihren Bauch wissen sollten

- 12 Mehr als nur eine Problemzone
- 14 Die Bauchmuskeln im Überblick
- 15 Eine wichtige Ergänzung: der Beckenboden

16 Bauch-weg-Übungen: Einfach und gezielt trainieren

- 16 Kleine Übungen, große Wirkung
- 17 Wann Sie besser nicht trainieren

18 Gut zu wissen: Das hält den Bauch in Form

- 18 So bleiben Sie auf Dauer schlank
- 18 Sorgen Sie für Bewegung
- 19 Auch die Ernährung zählt

20 Die wichtigsten Tipps rund ums Training

- 20 Wann und wo trainieren
- 21 Die richtige Ausrüstung
- 22 Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers
- 23 Im Einklang mit dem Atem trainieren

Los geht's! Die besten Bauch-weg-Übungen 25

- 26 Den Bauch spüren
- 28 Dehnen und entspannen
- 30 Gerade Situps
- 32 Katzenbuckel
- 34 Seitliche Situps
- 36 Seitstütz
- 38 Beckenheben
- 40 Kniedrücken
- 42 Hüftrollen
- 44 Radfahren
- 46 Rumpfbeugen verkehrt herum
- 48 Kniedrücken seitlich
- 50 Die Brücke
- 52 Knieheben
- 54 Die Waage
- 56 Das Brett
- 58 Seitheben im Liegen
- 60 Schräge Situps
- 62 Bein Strecken

- 64 Ellbogen-Knie-Situps
- 66 Der Käfer
- 68 Der Flieger
- 70 Die Tänzerin
- 72 Im Kamelgang

- 74 Bauch-weg-Schnellprogramme**
- 75 Das Schnellprogramm für Anfänger
- 76 Das 5-Minuten-Programm
- 77 Das 10-Minuten-Programm

Bauch-weg-Übungen im Alltag 79

- 80 Sofa-Crunch
- 82 Hula-Hoop
- 84 Bauchmassage
- 86 Abrollen im Sitzen
- 88 Seitbeugen
- 90 Haltung zeigen
- 92 Anti-Hunger-Akupressur

- 94 Stichwortverzeichnis**
- 95 Interessante Bücher**
- 95 Über die Autorin**