

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Die menschliche Muskulatur	12
Kapitel 1: Stretching	14
Kapitel 2: Beine	42
Kapitel 3: Core	74
Kapitel 4: Rücken	96
Kapitel 5: Brust	112
Kapitel 6: Arme und Schultern	126
Kapitel 7: Ganzer Körper	140
Workouts	166
Grundprogramm	168
50+	170
Obere Bauchmuskeln	172
Untere Bauchmuskeln	174
Beine	176
Brust	178
Arme	180
Rücken	182
Körperkraft	184
Gesamter Körper	186
Abbildungsregister	188