

Inhalt

Vorwort der Autorin	6	Core-Training für Einsteiger	66
So gehen Sie vor	8	Übersicht	82
Blickpunkt Bauch	10	Fragen & Antworten	88
Anatomie der Rumpfmuskeln	12	Core-Training für Fortgeschrittene	90
Der Crunch: Test	14	Übersicht	106
Die tiefen Bauchmuskeln: Test	16	Fragen & Antworten	112
Crunch-Workout	18	Hintergrundinformationen	114
Übersicht	34	Wie gesund sind Sie?	116
Fragen & Antworten	40	Bauchmuskeln und Fitness	118
Beachball-Workout	42	Haltung und Ausrichtung	120
Übersicht	58	Bauchmuskulatur im Alltag	122
Fragen & Antworten	64	Nützliche Adressen und Medien	124
		Register	126
		Dank	128