

Gute-Figur-Quickies: die Quickie-Strategie zum Abnehmen 6

Los gehts! Die besten Gute-Figur- Quickies 18

8 AUF DEM WEG IN EIN SCHLANKES LEBEN

- 8 Die Balance wieder herstellen
- 9 Schlanker Zeitplan, schlanke Figur

10 GENUSSVOLL ANBEHMEN

- 10 Lebens-Mittel kontra Energie-Killer
- 11 Heißhunger ade
- 11 Schlank und vital durch Powerfood
- 15 Mehr Bewegung – weniger Kalorien

16 DAS SIND DIE GUTE-FIGUR- QUICKIES

- 16 Quickies sind schnell und effektiv
- 16 Die Quickies richtig ausgeführt –
Kurzanleitung

20 Bauch 1: STRENGTH PRESS

22 Bauch 2: BELLY CROSS CURL

24 Bauch 3: BELLY SIDE LIFT

26 Bauch 4: TWISTED CRUNCH

28 Bauch 5: BELLY SIDE CURL

30 Bauch 6: BELLY TWIST

32 Bauch 7: BELLY FOR POWER

34 Bauch 8: JACK KNIFE CRUNCH

36 Oberkörper: STRENGTH WORK

38 Arme 1: BIZEPS CURL

40 Arme 2: TRIZEPS CURL

42 Arme 3: ARMS PUSH UP & DOWN

44 Schultern 1: NECK PRESS

46 Schultern 2: SHOULDER PUSH & PULL

48 Schultern 3: REVERSE FLY

50 Schultern 4: SHOULDER LIFT

52 Schultern 5: SHOULDER BACK

54 Brust 1: CHAIR PUSH UP

56 Brust 2: PRESS UP BALLOON

58 Brust 3: LONG CHEST PRESS

- 60 Rücken 1: **FLYING LEGS**
- 62 Rücken 2: **BACK UP & DOWN**
- 64 Rücken 3: **ROW PULL**
- 66 Rücken 4: **ROW LIFT**
- 68 Rücken 5: **BACK TWIST**
- 70 Rücken 6: **BACK AROUND**

- 72 Beine 1: **LEG PRESS INSIDE**
- 74 Beine 2: **LEG LIFT & KICK**
- 76 Beine 3: **SKATER**
- 78 Beine 4: **SQUAT BY WALL**
- 80 Beine 5: **POPO CROUCH**

- 82 Po 1: **SQUAT**
- 84 Po 2: **ONE SIDE LEG LIFT**
- 86 Po 3: **PELVIS LIFT**

**88 KURZE ÜBUNGSPROGRAMME
FÜR DEN QUICKSTART**

**89 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR
DIE PROBLEMZONEN**

**90 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR
EINEN FLACHEN BAUCH**

**91 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR
SCHLANKE BEINE UND EINEN
STRAFFEN PO**

**92 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR
TOLLE ARME**

**93 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR
EINEN SCHÖNEN RÜCKEN**

- 94 Stichwortverzeichnis
- 95 Über den Autor, Impressum