

Inhalt

EIN WORT ZUVOR	4
TRAINING CLASSICS	6
So formen Sie den Körper richtig	7
Lernen Sie Ihren Ist-Zustand einzuschätzen	8
Forschen Sie nach Fakten	10
Der Faktor Zeit ...	12
Fatburning – so funktioniert’s	13
Füttern Sie den Muskel-Motor!	19
FIGUR CLASSICS	20
Ein einfaches Prinzip	21
Die Proportionen müssen stimmen	22
Ihr Workout	22
Das tut Ihnen gut	24
WORKOUT CLASSICS	28
Die Power-Moves für schöne Formen	29
Haltung ist alles	30
Moves für jedes Level	31
Jetzt geht’s los	32
Warm-up	32
Block 1	36
Move 1 · Po, Beine	36
Move 1 – Steigerung · Beine, Po, Taille, Bauch	37
Move 1 – Variante · Seitliche Bauchmuskeln, Core, Po, Beine	38
Move 2 · Beine, Po	39
Move 3 · Beine, Po	40
Move 4 · Oberschenkel, Core	42
Move 5 · Po, Oberschenkel, Waden	43
Move 5 – Steigerung · Po, Beine, Core	44
Move 5 – Variante · Beine, Po, Core	45
Move 6 · Rücken, Bauch, Beine, Core	46
Move 6 – Variante · Core, Beine, Po	47

Block 2	48
Move 1 · Rückenstrecker, Core	48
Move 1 – Steigerung · Rücken, Core	49
Move 2 · Po, Rücken, Core	50
Move 3 · Brust, Rücken, Core	52
Move 3 – Variante · Rücken, Core, Schultern	53
Move 4 · Außenschenkel, vordere Oberschenkel, Po	54
Move 4 – Steigerung · Po, Oberschenkel	55
Move 4 – Variante 1 · Oberschenkel, Po	56
Move 4 – Variante 2 · Po, Außenschenkel	57
Move 5 · Taille, Hüften, Schultern	58
Move 6 · Hüften, Schultern, Core, Taille	59
Block 3	60
Move 1 · Innenschenkel, Rücken, Taille, Arme	60
Move 2 · Trizeps, Schultern	61
Move 3 · Innenschenkel, Beckenboden	62
Move 3 – Steigerung · gerade Bauchmuskulatur	63
Move 4 · gerade Bauchmuskulatur	64
Move 4 – Variante · gerade und schräge Bauchmuskeln	65
Move 5 · untere und gerade Bauchmuskeln	66
Cool-down – Stretching	68
Cardio-Kicks	72
Classic-Kicks	74
Extrafit – Die Top-Cardio-Booster	78
REGISTER	79
IMPRESSUM	80