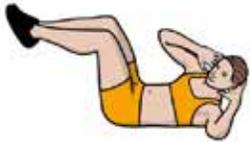


Thorsten Tschirner

50 Workouts für starke Bauchmuskeln



riva

Die effektivsten Übungsreihen für einen
flachen Bauch und eine definierte Körpermitte

© des Titels »50 Workouts für starke Bauchmuskeln« von Thorsten Tschirner (ISBN Print: 978-3-7423-2137-4)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Der schnellste Weg zu starken Bauchmuskeln
6	Flacher Bauch, schlanke Taille, definiertes Sixpack – so erreichst du dein Ziel
6	Vorteile starker Bauchmuskeln
7	Der Aufbau der Bauchmuskulatur
9	Trainiere dein Sixpack!
11	Die Spielregeln für dein perfektes Bauchmuskeltraining
14	Aufwärmen
17	Cool-down
20	Die Workouts
122	Die Übungen
124	Übungen für die gerade Bauchmuskulatur
128	Übungen für die schräge Bauchmuskulatur
133	Übungen für die untere Bauchmuskulatur
136	Komplexe Core-Übungen
142	Übungen für den Rücken