

*Katja
Believe*

Sixpack **CHALLENGE** *für Frauen*

Dein perfektes Workout für schöne und starke Bauchmuskeln

riva

© des Titels »Sixpack Challenge für Frauen« von Katja Believe (ISBN Print: 978-3-7423-2147-3)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
Dein Weg zum Sixpack beginnt im Kopf	11
Personal Trainerin aus Leidenschaft	12
Sein dein eigenes Rollenvorbild	14
Step-by-step zum Erfolg	16
Die ersten Schritte deiner Challenge	19
Two-, Six- oder Eightpack – diese Faktoren bestimmen das Aussehen deiner Bauchmuskeln	20
Die goldenen Regeln des Sixpack-Trainings	23
Die 10 häufigsten Fehler auf deinem Weg zum Sixpack	29
Theorie und Training – die Bauchmuskelbasics	37
Aussehen, Aufbau und Aufgaben deiner Bauchmuskeln	38
Effektives Bauchtraining – so funktioniert’s!	42

Die Übungen – hier entsteht dein Sixpack 51

Generelle Hinweise zum Training	52
Aufwärmübungen	54
Übungen für die obere Bauchmuskulatur	66
Übungen für die untere Bauchmuskulatur	77
Übungen für die schräge Bauchmuskulatur	89
Übungen für den unteren Rücken	101
HIIT-Ganzkörperübungen	112
Ausdauertraining	125

Los geht's mit deiner Sixpack-Challenge 129

So ist dein Sixpack-Training aufgebaut	131
Dein 12-Wochen-Trainingsplan	134
Die Zeit nach der Challenge – so hältst du dein Sixpack	150

Sixpack Kitchen – die richtige Ernährung 155

Warum Diäten nichts bringen	156
Kalorienbedarf versus Kalorienzufuhr	157
Bewusst essen statt verzichten	160
Deine Rezepte	178

Nachwort	204
Quellen	205
Stichwortverzeichnis	206
Über die Autorin	208