

Bret Contreras | Kellie Davis

# STARK IST DAS NEUE SEXY

Das Trainingsbuch für einen  
knackigen Po, straffe  
Kurven und eine tolle Figur

riva

© des Titels »Stark ist das neue Sexy« von Bret Contreras und Kellie Davis  
(ISBN 978-3-86883-786-5). 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

<b>Vorwort von Cassandra Forsythe</b>	<b>4</b>
<b>Vorbemerkungen</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 1: Einführung</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 2: Die weibliche Anatomie</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 3: Die wichtigen Muskeln, über die niemand spricht</b>	<b>18</b>
<b>Kapitel 4: Die Gestaltung Ihres Gesäßes</b>	<b>30</b>
<b>Kapitel 5: Grundlegendes zur Ernährung</b>	<b>39</b>
<b>Kapitel 6: Auf die Bewegungsqualität kommt es an!</b>	<b>52</b>
<b>Kapitel 7: Meine Damen, darf ich vorstellen: Ihre Programme!</b>	<b>60</b>
<b>Kapitel 8: Workouts individuell perfektionieren</b>	<b>72</b>
<b>Kapitel 9: Das Warm-up</b>	<b>79</b>
<b>Kapitel 10: Das Zwölf-Wochen-Programm <i>Gesäßtraining für Anfänger</i></b>	<b>85</b>
<b>Kapitel 11: Das Zwölf-Wochen-Programm <i>Gesäßtraining für Fortgeschrittene</i></b>	<b>105</b>
<b>Kapitel 12: Das Zwölf-Wochen-Programm <i>Super-Po mit Eigengewichtstraining (für zu Hause)</i></b>	<b>125</b>
<b>Kapitel 13: Das Zwölf-Wochen-Programm <i>Extra-Challenge für den Po (nur untere Körperhälfte)</i></b>	<b>144</b>
<b>Kapitel 14: Ein Leben lang stark und sexy</b>	<b>159</b>
<b>Glossar</b>	<b>164</b>
<b>Die Übungen</b>	<b>172</b>