

Inhalt

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