

Lauriane Lamperim

EXPRESS  
WORKOUTS
CORE- UND SIXPACK-
TRAINING
Die 40 besten Übungsreihen

riva

© des Titels »Express-Workouts – Core- und Sixpack-Training« (978-3-7423-1893-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Einführung	6
Grundübungen	18
Stabilisationstraining	40
Übungen im Stehen	62
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	86
Übungsregister	108
Über die Autorin	111