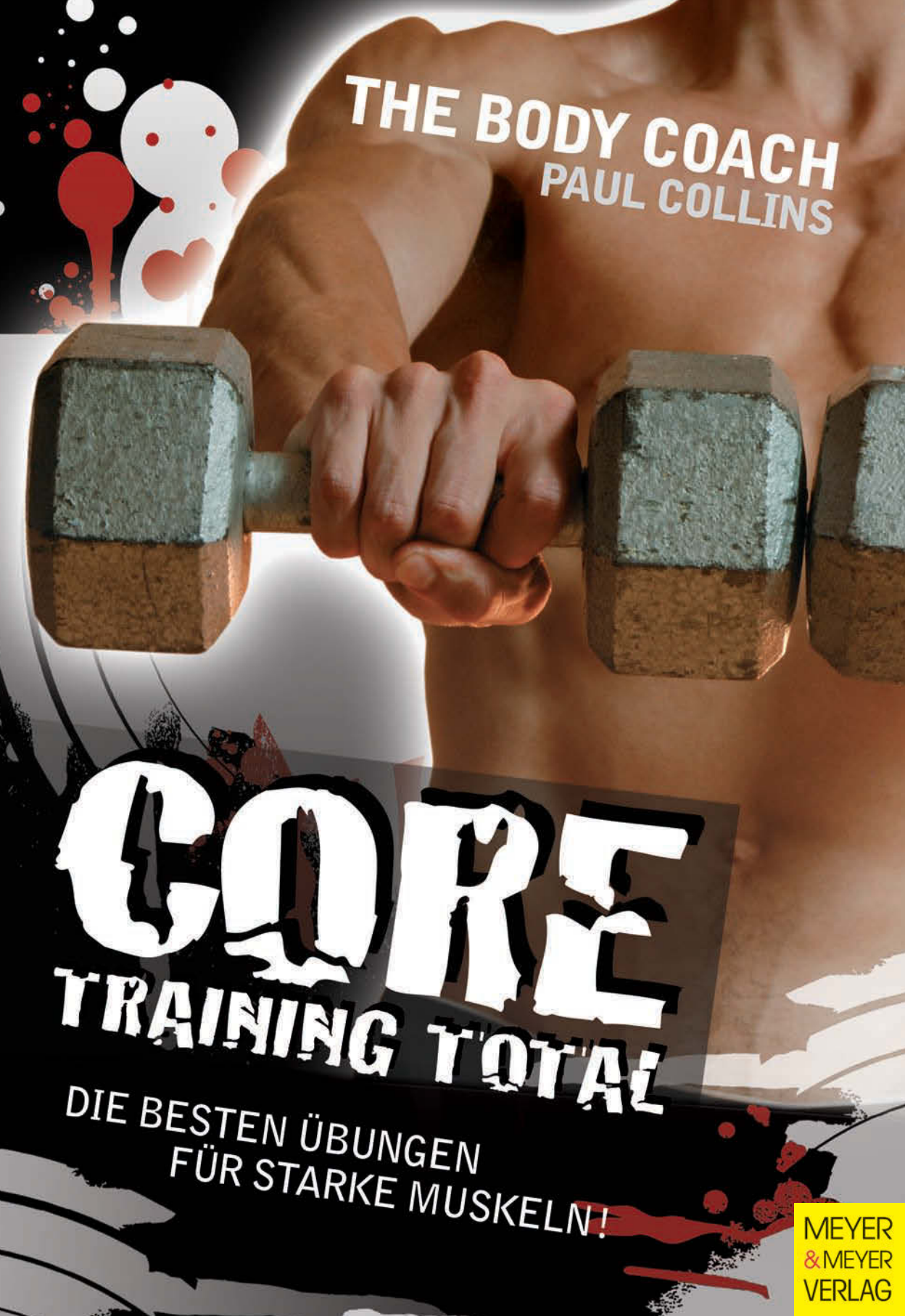
THE BODY COACH
PAUL COLLINS
CORE
TRAINING TOTAL
DIE BESTEN ÜBUNGEN
FÜR STARKE MUSKELN!
MEYER
&MEYER
VERLAG

Core-Training total

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Medizinischer Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen und Ratschläge sind in keinem Fall als Ersatz für medizinische Ratschläge und Übungsbeschreibungen zu verstehen. Das Buch wird in dem Einverständnis verkauft, dass weder der Verfasser noch der Verlag befugt sind, medizinische Ratschläge zu erteilen. Auf Grund der von Individuum zu Individuum bestehenden Unterschiede sollten Sie Ihren Arzt und Physiotherapeuten konsultieren, um festzulegen, ob die hier vorgestellten Übungen für Sie geeignet sind. Konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit dem hier vorgestellten oder einem anderen Übungsprogramm beginnen. Weder der Verfasser noch der Verlag übernehmen eine Haftung für eine mögliche Verletzung oder Schädigung durch direkte oder indirekte Teilnahme an diesem Übungsprogramm oder durch die Anwendung der Inhalte dieses Buches.

The Body Coach Series

Core-Training total

Die besten Übungen für starke Muskeln

Paul Collins

Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel: Core Strength
© 2009 by Meyer & Meyer Sport
Übersetzung: Dr. Jürgen Schiffer

Core-Training total

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto
Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-82 . 1+ . 224+ .
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com