

THE BODY COACH
PAUL COLLINS

starke 
**bauch-
muskeln**

- sixpacktraining
- mehr als 70 übungen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Starke Bauchmuskeln

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.

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

The Body Coach

Paul Collins

Starke Bauchmuskeln

- **Sixpacktraining**
- **Mehr als 70 Übungen**



Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel: Awesome Abs
©2008 by Meyer & Meyer Sport
Übersetzung: Dr. Jürgen Schiffer

Paul Collins
Starke Bauchmuskeln

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten 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)
Satz: typeline, Dagmar Schmitz • 02404-6 71 43 17
ISBN 978-3-8403-0532-0
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de