

Sabine Letuwnik

Bodytrainer

Brust und Arme

**Das 10-Minuten-Programm
für eine tolle Figur**

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt



BjWioihGl: des Sporlbßiros
der hirstiiciiGn iiGgeru^ig

Inhalt

Vorwort 7

Einsteigen -

Das sollten Sie wissen 9

So funktioniert das Bodytrainer-Programm 12

Bevor Sie beginnen 15

Die Übungssequenz:

Warm-up - Bodytrainer - Cool-down 17

Soviel Zeit müssen Sie sich nehmen 19

So können Sie Ihre Erfolge überprüfen 20

So sollten Sie sich kleiden 22

Trainieren -

Das können Sie tun 23

Regeln, die Sie immer einhalten sollten 24

1 - 9 Warm-up 25

EHEEfl^{Der} Bodytrainer 37

1 - 4 Cool-down 85

Übungsprogramme 91

Programme für Stufe 1 92

Programme für Stufe 2 93

Die Autorin 95