

Sabine Letuwnik

# Bodytrainer

## Po und Beine

---

Das 10-Minuten-Programm  
für eine tolle Figur

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt



Bibliothek des Spitzbeirates  
der Fürstlichen Regierung

796 41

# 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 – 6 Warm-up 25**

**1 – 49 Der Bodytrainer 33**

**1 – 3 Cool-down 85**

## **Übungsprogramme 91**

Programme für Stufe 1 92

Programme für Stufe 2 93

Die Autorin 95