

Sabine Letuwnik/Jürgen Freiwald

Bodytrainer für Männer: BAUCH

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt



Inhalt

Vorwort 7

Fitness, Figur und Wohlbefinden 9

- Körper und Geist 10
- So verwöhnen Sie sich 12
- Was Sie zusätzlich tun können 14
- Ein Wort zur Ernährung 16

Das Bodytrainer-Programm für den Bauch 19

- So funktioniert's 20
- Einige Fragen, bevor Sie beginnen 24
- Die Übungssequenz:
Warm-up - Bodytrainer - Cool-down 26
- Soviel Zeit müssen Sie sich nehmen 27
- Überprüfen Sie Ihre Erfolge 28
- Die Kleidung 30
- Regeln, die Sie immer einhalten sollten 31

Die Übungen 33

- 1-12** Warm-up 35
- 1-10** Dehnungen/Stretching 49
- B 1-23** Der Bodytrainer: BAUCH 61
- T 1-11** Der Bodytrainer: TAILLE 87
- R 1-8** Der Bodytrainer: RÜCKEN 99
- 1-5** Cool-down 109

Die Programme 117

- Bodytrainer - Stufe 1 119
- Bodytrainer - Stufe 2 121
- Bodytrainer - Büroprogramm 123

Die Autoren 124

Literaturhinweise und Buchtips 125