

Callan Pinckney

Callanetics

*Das sensationelle Übungsprogramm
für die Tiefenmuskulatur*

*Die neue Methode für einen
schönen, straffen Körper*

Schnell und zuverlässig

Mitarbeit Sallie Batson
Fotografien Gary Moody



Inhalt

1	Wer ist Callan Pinckney? Warum schreibt sie dieses Buch? _____	11
2	Ausreden! Ausreden! Ausreden! _____	17
3	Die Jagd nach dem unmöglichen Traum _____	19
4	Die Beweisfotos _____	23
5	Was ist das Besondere dieser Übungen? _____	41
6	Das Ein-Stunden-Programm _____	45
7	Das Aufwärmen _____	49
8	Für den Bauch _____	57
9	Für die Beine _____	67
10	Für Gesäß und Hüften _____	75
11	Spreizübungen _____	89
12	Streckübungen _____	93
13	Für das Becken _____	101
14	Der Oberschenkelinnenseitendruck _____	109
15	Das Ein-Stunden-Programm – eine Zusammenfassung _____	113
16	Das 15-Minuten-Wartungsprogramm _____	115
17	Kein Wunder, daß mein Rücken weh tat! _____	131
18	Achten Sie auf Ihren Rücken! _____	133
19	Man ist nie zu alt für eine gute Figur _____	145
20	Überwindung von Problemen _____	155
21	Das Programm für Fortgeschrittene _____	159