



OLYMPIASIEGERIN SABINE SPITZ:
**MEIN 10-MINUTEN
PERSONAL-TRAINER**

■ Kleiner Aufwand – großer Erfolg:
lässig zu einem strafferen Körper



TRIAS



796.41

SCHLANKE MUSKELN MACHEN SCHÖN

Vital und schlank durch Muskeltraining	6
Ihr ganz persönlicher Trainer	8
Das Gute-Laune-Workout	12
Agonist, Antagonist und Synergist	14
Dehnen entspannt die Muskulatur	16
Auf die richtige Haltung kommt es an!	17
Beginnen Sie heute mit dem Training!	18
Trainieren Sie regelmäßig!	20
	21

WOCHE 1: AB HEUTE WIRD TÄGLICH TRAINIERT

So überlisten Sie Ihren inneren Schweinehund	22
Wie geht es mir nach der ersten Woche?	30
	38

WOCHE 2: AUF GEHT'S IN DIE ZWEITE RUNDE

So schön ist Sonntag	40
	54

WOCHE 3: AUF GEHT'S IN DIE DRITTE RUNDE

Atmen ist das halbe Leben	56
Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser!	64
	72

WOCHE 4: AUF GEHT'S IN DIE VIERTE RUNDE

Faul am Vormittag	74
... fit am Nachmittag	88
	89

WOCHE 5: JETZT GEHT'S IN DIE FÜNFTE RUNDE

Schicken Sie Ihre Gedanken auf die Reise	90
	98

WOCHE 6: JETZT GEHT'S IN DIE LETZTE RUNDE

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

Ihr Zukunftsprogramm: tägliches Training	106
Nach dem Training: Wellness zum Genießen	120
Keine Diät ohne Muskeltraining	121
	122
	123