

Otti Krempel

Anti-Cellulite-Training

Das Programm für eine schöne Haut

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt

der Ririiciüri ib

Inhalt

Cellulite muß kein Alptraum sein 7

Woran können Sie Cellulite erkennen? 9

Ursachen für Cellulite 11

Trainingsprogramme gegen Cellulite 23

Vom Einstieg bis zur Masterklasse 24

Das sollten Sie wissen 25

Warm-up und Cool-down 28

Mit Affirmationen gut in Schwung 30

Regeln für das Trainieren 32

Einsteiger-Programm (Beginner)

E 1 - E 23

Übungen für Arme und Schultern (SP 1)

Übungen für den Bauch (SP 2)

Übungen für Hüfte, Gesäß, Oberschenkel (SP 3)

Fortgeschrittenen-Programm (Advanced)

F 1 - F 27

Übungen für Arme und Schultern (SP 1)

Übungen für den Bauch (SP 2)

Übungen für Hüfte, Gesäß, Oberschenkel (SP 3)

Master-Programm (Könner) ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ H M 1 - M 22

Übungen für Arme und Schultern (SP 1)

Übungen für den Bauch (SP 2)

Übungen für Hüfte, Gesäß, Oberschenkel (SP 3)

Entspannung zum Erholen 135

Anhang 141

Hinweise für Kursleiter 142

Literaturhinweise 143