

Otti Krempel

# Problemzonen-Gymnastik

**Das Programm für eine Top-Figur**

Mit Fotos von Horst Lichte

**Rowohlt**

# Inhaltsverzeichnis

Die Problemzonen 7  
Immer die Rundungen an den falschen Stellen  
Die Ursachen für Problemzonen 10  
Die richtige Einstellung bringt den Erfolg 22

Die Schritte zur Traumfigur 27  
Ihr persönlicher Erfolgsplan 29  
So bauen Sie Ihr Übungsprogramm auf 35  
Regeln, die Sie unbedingt beachten sollten 39

## Übungsprogramm für Einsteiger

Übungen für Arme/Schultern/Brust 43  
Übungen für den Bauch 53  
Übungen für Oberschenkel/Gesäß 63  
Programm-Vorschläge für Einsteiger 77

## Übungsprogramm für Fortgeschrittene

Übungen für Arme / Schultern / Brust 83  
Übungen für den Bauch 91  
Übungen für Oberschenkel/Gesäß 97  
Programm-Vorschläge für Fortgeschrittene 107

Die Entspannung 111

Anhang 115

Literatur 117

Die Autorin 119