

Camille Volaire

Self- Lifting

Für Dekolleté und Busen

ECON Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einführung	7
Die Antwort auf all Ihre Fragen	11
Der natürliche Büstenhalter	13
Test A	14
Test B	15
Welche Effekte hat das Self-Lifting-Programm auf den Busen?	16
Übungen für den richtigen Start	19
Sterntaler und Warm-up	20
Die Tempeltänzerin	24
Der Elefant	29
Wer schön sein will, muß lächeln!	34
Der Albatros	39
Der Tennisball	42
Die Pyramide	47
Das Buch	52
Die Wiege	56
Das Puzzle	61
Die Armschere	66
Das Kissen	70
Der Kinnheber	75
Die Kobra	80
Die liegende Kniebeuge	85

Armkreisen	88
Liegestütz für den Oberkörper I	91
Liegestütz für den Oberkörper II	93
Das Ellenbogenkreisen	95
Das Signal	100
Die Lokomotive	105
Die Armpumpe	110
Der Bogen	115
Die Armwippe	120
Der Powergriff	125
Übungen mit Aerobic-Hanteln für Fortgeschrittene . .	131
Überkopfkreuzen	132
Das Brustkreuz	137
Das Signal	141
Signal mit Rumpfbeuge	146
Brustkreuz mit Rumpfbeuge	151
Übungen mit dehnbarem Latexband für	
Fortgeschrittene	155
Die Diagonale	156
Die Armstreckung	161
Armöffner I	165
Armöffner II	170
Die Flagge	175
Die Fledermaus	179
Self-Lifting – ein System, das alle begeistert	183
Self-Lifting für Dekolleté und Busen: Es ist nie zu früh	
und nie zu spät	186