

4 Fit in 7 Minuten

- 6 Kurz und knapp – das Wichtigste
- 6 So einfach setzen sich 7 Minuten zusammen
- 7 Workouts mit und ohne Geräte
- 8 Die richtige Übungsausführung
- 9 Die optimale Trainingsintensität finden
- 9 Andere Trainingsformen nicht vernachlässigen
- 10 Vor den 7 Minuten aufwärmen
- 10 5 einfache Mobilisationsübungen
- 12 Nach den 7 Minuten dehnen

14 Die Workouts

116 Die Übungen

141 Übungsregister