

Üben mit dem Buch	
So klappt das Training zuhause	6
Trainingsgestaltung	
Wie kann Krafttraining gestaltet und variiert werden?	8
Wie fit bin ich?	
Testen Sie Ihre Fitness	11
DAS TRAININGSPROGRAMM	16
ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN UND ZUR MOBILISATION	17
ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG	28
Arme, Schultern und oberer Rücken	29
Bauch und Rumpf	46
Gesäß, Oberschenkel und Unterschenkel	62
Komplexere Ganzkörperübungen	78

TRAININGSAUSKLANG 90

Übungen zum Dehnen 92

Übungen zur Entspannung 114

ÜBUNGSPLÄNE 121

Ein bisschen Theorie am Ende
Wissen und Struktur sind wichtig 130

Anmerkungen 134

Literatur 135

Über die Autorin 136