

<b>Vorwort</b>	8
<b>1. Einleitung</b>	10
<p>Regelmäßig trainieren: Wie oft haben Sie den Vorsatz schon gefasst, begeistert angefangen – und nach drei Wochen wieder aufgegeben? Oft? Dann war es einfach nicht das richtige Training für Sie. Denn gutes Training muss Spaß machen und schnell Erfolge zeigen.</p>	
<b>2. Was der Körper braucht</b>	18
<p>Lernen Sie die Intelligenz Ihrer Knochen kennen. Die Knochen sind der Kern Ihrer Fitness. Stehen die Knochen optimal zueinander, so, wie es Ihr einmaliger Bauplan vorsieht, so spielen alle Gelenke, Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder perfekt ineinander. Betonung auf „alle“. Denn alle Knochen sind aufeinander angewiesen.</p>	
<b>3. Ein paar Dinge, die Sie wissen sollten</b>	22
<p>Dieses Training ist Teamarbeit. Sie und Ihr Körper sind das Team. Der Dialog zwischen Ihnen ist wichtig. Hören Sie auf Ihren Körper. Hören Sie ihm zu. Denn nur das, was sich richtig gut anfühlt, tut richtig gut. Größer, schneller, höher, weiter spielen in diesem Training keine Rolle. Es geht um Qualität. Und diese Qualität können Sie spüren. Wenn Sie zuhören und mitfühlen.</p>	

#### **4. Die CANTIENICA®-Vivatomie hinter Tigerfeeling** \_\_\_\_\_ 28

Sie und ich – wir müssen damit rechnen, dass wir 100 Jahre alt werden. Damit Ihr Körper gesund und bewegungsfroh mitmacht, lohnt es sich, ihn ein bisschen zu kennen. Denn die meisten Altersdeformationen werden durch schlechte Haltung und schlechte Bewegung ausgelöst und können durch gute Haltung und gute Bewegung saniert werden.

#### **5. Wann, wie oft, wie trainieren?** \_\_\_\_\_ 46

Dieses Kapitel handelt von den Freiheiten und Wahlmöglichkeiten, die Sie haben, um das Powertraining in diesem Buch so zu gestalten, dass es in Ihren Alltag passt. Damit Ihnen die Selbstmotivation leichtfällt und Sie mit Freude lange dabeibleiben.

#### **6. Zuerst die Haltung: Die Intelligenz der Knochen** \_\_\_\_\_ 54

Lieben Sie die Herausforderung? Sind Sie bereit, ein paar Gewohnheiten loszulassen? Sind Sie bereit, neue Haltungsmuster zu programmieren? Sind Sie bereit, sich besser kennenzulernen? Sind Sie bereit für eine neue Haltung im Alltag? Schönheit und Ausstrahlung inklusive.

#### **7. Neun Übungen für die Grundhaltung – auch im Alltag** \_\_\_\_\_ 58

Die Haltung zuerst. Weil sie schön macht. Weil sie streckt. Weil sie Eindruck macht. Weil sie gute Laune macht. Weil sie die Knochen dehnt. Weil sie sofort Resultate zeigt. Weil sie Ihren Alltag verändert. Ab heute. Tolle Ausstrahlung garantiert.

## **8. Investieren Sie in Qualität** ..... 78

Bewegung ist gesund. Sind Sie sicher? Die Aussage ist so vage wie: Essen ist gesund. Selbstverständlich ist nicht jedes Essen gesund, einfach weil es essbar ist. Genauso verhält es sich mit der Bewegung: Nur gute Bewegung ist der Gesundheit zuträglich. Schlechte Bewegung schadet auf Dauer. Ein Hoch auf die Qualität.

## **9. Neun Übungen für Beweglichkeit** ..... 82

Die Beweglichkeit steht in diesem Programm an erster Stelle. Sie ist ein Indiz dafür, dass die Knochen und Gelenke gut ausgerichtet sind. Außerdem sind Flexibilität und Geschmeidigkeit der perfekte Schutz im Alltag. Bewegliche Körper reagieren schnell und aus sich heraus geschickt. Tigerfeeling eben.

## **10. Kraft ist nicht gleich Kraft: Wahre Kraft kommt aus der Tiefe** ..... 106

Es gibt Männer mit Muckis, die haben null Kraft. Es gibt Männer mit schlanken Muskeln, die sind bärenstark. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für Frauen. Hier bauen Sie Kraft aus der Tiefe auf. Kraft, mit der Sie alles anstellen können, was Sie wünschen.

## **11. Neun Übungen für Kraft** ..... 110

Die Knochen sind sortiert. Die Gelenke haben die Freiheit entdeckt. Die Muskeln und Faszien sind gedehnt und vernetzt. Die Sehnen und Bänder sind geschmeidig. Jetzt wird sie gezielt aufgebaut, die schlanke Kraft, die aus dem Inneren kommt.

## **12. Risiken und Nebenwirkungen: Gesund ist, was schön macht** \_\_\_\_ 134

Falls Sie zu denen gehören, die sich immer gleich auf die Schönheit stürzen: Gemach! Die Übungen im folgenden Kapitel wirken wirklich, wenn Sie alle anderen vorher absolviert haben. Dann sind sie der Feinschliff für die Körperform. Also: Zurück auf Feld eins.

## **13. Neun Übungen für Form und Schönheit** ..... 138

Sie werden sich nach dem ersten Training schöner, leichter, schlanker fühlen. Nach dem dritten Training werden Sie den Unterschied im Spiegel sehen. Wenn Sie nach dem zehnten Workout nicht massenhaft Komplimente bekommen für Ihr tolles Aussehen, müssen Sie entweder noch mal das Buch durchgehen und die Sorgfalt steigern – oder die Freunde austauschen.

## **Impressum** ..... 160