

Inhalt

Aufwachen! 8

Jeder kann sein Leben verändern 11

Erfolg schlägt alle Argumente 12

Handeln Sie antizyklisch – und ernten Sie Erfolg 13

Ihr Fitnesskonto ist eröffnet 15

 Wie ich zum Training kam 19

Was bedeutet »fit sein« überhaupt? 22

Prävention ist das Zauberwort 27

Setzen Sie die großen Hebel in Bewegung 28

80/20-Fitness und was Pareto damit zu tun hat 31

Bleiben Sie den Prinzipien treu 32

Das Pareto-Prinzip 34

Nutzen Sie die Hebelwirkung 36

Übertreiben Sie bei Ihrer Zielsetzung 38

Mit NEAT gegen die Sitzkrankheit 43

Die Sitzkrankheit – ein Phänomen unserer Zeit 44

Training und Diät sind für die Katz 47

Auf den Hund gekommen – wie NEAT alles verändert 48

Entfachen Sie Ihr inneres Feuer 53

80/20-Fitness – jetzt wird investiert 57

Wachsen Sie am Widerstand	58
Alles, was Sie brauchen, sind sechs Bewegungen	60
Konzentrieren Sie sich auf die Qualität	63
So fand ich zum richtigen Training	64
Spielerisch trainieren – ganz ohne Plan	68

80/20-Fitness: die Praxis **72**

Teil 1 – Routine **74**

Teil 2 – Freie Übungen **82**

So arbeiten die Muskeln zusammen..... 82

Teil 3 – Ringtraining **116**

 Die Quintessenz des Ringtrainings..... 145

Teil 4 – Intervalltraining **146**

Geben Sie Vollgas..... 146

Vom Sprinten und Springen 149

Vom Schwimmen und Spielen 152

Das Training in der Praxis und in Kombination mit Intervallen..... 154

Jedes Pfund geht durch den Mund 159

Abnehmen ist simpel 160

Gewöhnen Sie sich an Entlastungstage 163

Anhang

Übungsverzeichnis..... 166

Quellenverzeichnis 168