

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