

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 6 |
| Kapitel 1. Welchen Körper hätten Sie denn gern? | 7 |
| Kapitel 2. Fitness in Alltag, Sport und Beruf | 10 |
| Kapitel 3. Ich will, ich muss – ich kann das! | 14 |
| Kapitel 4. Anatomische Grundlagen: Das sollten Sie wissen | 17 |
| Kapitel 5. Wer arbeitet, muss gut essen | 24 |
| Kapitel 6. Vor und nach dem Training | 28 |
| Kapitel 7. Die Übungen | 33 |
| Kapitel 8. Brust und Schultergürtel | 36 |
| Kapitel 9. Bizeps und Unterarme | 100 |
| Kapitel 10. Gesäß | 118 |
| Kapitel 11. Beine | 138 |
| Kapitel 12. Rumpf | 172 |
| Kapitel 13. Trainingsaufbau, Methodik und Intensität | 216 |
| Autoreninfo | 221 |
| Übungsübersicht | 222 |
| Muskelübersicht | 224 |
| Phasische und tonische Muskulatur | 228 |