

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	17
Der Dynamo und das Faultier	20
Die Wahrheit über Bewegung	27
Welche messbaren Vorteile hat Bewegung?	28
Irrglaube Gewichtsabnahme – warum lange und langsam keine Lösung ist	41
Was meinen wir mit <i>Fast Fitness</i>?	53
Schon Jäger und Sammler betrieben <i>Fast Fitness</i>	54
Eine kurze Geschichte des HIT	58
Welchen Unterschied macht HIT?	65
Meine HIT-Reise	81
Genetik und Training	85
Ist HIT unbedenklich?	91
<i>Fast Fitness:</i> Die Workouts	97
Bevor Sie loslegen ...	99

<i>Fast Fitness</i> – So kommen Sie zu Ihrem HIT	112
Die Workouts	119
<i>Fast Strength</i> – Arbeiten mit Ihrem Körpergewicht	133
Was passiert, wenn Sie an einen toten Punkt kommen?	152
<i>Fast Fitness</i> in der Praxis	153
Wann trainiert man am besten?	153
Ist eine Abneigung gegen Bewegung angeboren?	156
So bleibt die Motivation	157
Acht Wege, den inneren Schweinehund zu besiegen	160
Essen und <i>Fast Fitness</i>	162
Aktiv bleiben unter Michaels Anleitung	167
Fort mit dem Stuhl!	168
Wo ist die Treppe?	172
10 000 Schritte	174
Zwölf einfache Möglichkeiten, mehr Bewegung in unser Leben zu bringen	177
Bevor es losgeht ...	181
So lässt sich die Wirkung des Trainings messen	184
Der Rockport-Walking-Test	188
Alternative Möglichkeiten zur Bewertung der aeroben Fitness	189
Muskel-Fitness	192
Ab auf die Waage	194

Kalorienverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten	197
<i>Fast Fitness</i>	202
<i>Fast Strength</i>	206
Danksagung	213
Anmerkungen	215
Sachregister	221