

Das SimpleFit-Training	6	Die Bauchspannung	20
Plädoyer für ein Training mit dem Eigengewicht	6	Richtiges Atmen	20
Das Trainingsprogramm	7	Warum Dehnen so wichtig ist	21
Trainieren ohne Hanteln und Geräte	8	Warm-up	
Anzahl der Wiederholungen	9	Boxsprünge und Seilspringen	22
		Spinning mit den Fäusten	24
		Dribbeln auf Fußspitzen	25
Wie fit sind Sie?	10	Spiderman	26
Den Ruhepuls ermitteln	10	Jumping Jack	28
Einsteiger oder Fitness-Profi?	10	Diagonal Crunch	29
Training nach der Borg-Skala	11		
		Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur	30
Praktische Tipps	12	Liegestütz weit	30
Die Trainingsgeräte	12	Liegestütz versetzt	32
Die Trainingskleidung	12	Stütz am Stuhl mit Trizeps Kick	33
Die Ernährung	12	Liegestütz mit Anhocken	34
Lerche oder Eule? Unser Biorhythmus	14	Handtuchgleiten I (Hände)	36
Akuter Muskelkater	14	Trizeps Dip am Stuhl	38
Akute Krankheiten	15	Schnelles Armdrehen	39
Akute Verletzungen	16	Seitheben	40
Beschwerden oder zurückliegende Verletzungen	16	Frontheben mit Bizepscurl	42
Die Signale des Körpers	17	Butterfly	44
		Kräftigung der Bauchmuskulatur	46
Trainings-ABC	18	Schwebesitz	46
Trainingsstart: Warm-up	18	Russian Twist	48
Trainingspuls	18	Seitstütz	50
Trainingshäufigkeit	18	Seitplanke mit Rotation	52
Trainingssteigerung	19	Klappmesser-Crunch	54
Die aufrechte Haltung	19		

Beine heben und senken	56	Kräftigung des gesamten Körpers	98
Criss Cross	58	Liegestützvariation I	98
Crunch mit Gewicht	60	Liegestützvariation II	99
Knieheben im Stütz	62	Tiefer Ausfallschritt mit Seitheben	100
Handtuchgleiten II (Füße)	63	Einbeinstand mit Kniebeuge	101
		Sit-up mit Bizepscurl	102
Kräftigung der Rückenmuskulatur	64	Standwaage	104
Seitheben im Ausfallschritt	64	Trizeps-Dip mit Beinarbeit	106
Rudern	66	Seitliches Knieheben	108
Rumpfdrehen	67		
Handtuchziehen im Ausfallschritt	68	Dehnübungen	116
Kniebeuge mit langen Armen	70	Dehnen des Hüftbeugers	110
Reverse-Flys	72	Dehnen der Oberschenkelrückseiten und der Waden	112
Rumpfheben in Bauchlage	74	Dehnen der Armmuskulatur	113
X-Men	76	Dehnen der Gesäß- und Rückenmuskulatur	114
Planke diagonal	77	Variante: Paket	115
Kniestand	78	Dehnen der Brustmuskulatur I	116
		Dehnen der Brustmuskulatur II	117
Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	80		
Ausfallschritt mit Kick	80	Trainingsprogramme	118
Skiing	82	TOP 5	119
Kniebeuge im Ausfallschritt	84	Sixpack-Work-out	122
Squat-Sprünge im Ausfallschritt	86	Starker Rücken	124
Einbeinige Kniebeuge	88		
Variante: Handtuchziehen	89	Register	126
Seitwärts-Kick	90		
Tiefe Squats	92		
Weite Squatsprünge	94		
Schulterbrücke	95		
Beinheben in Bauchlage	96		