

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

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	
Rumpfheben in Bauchlage	74	und der Waden	112
X-Men	76	Dehnen der Armmuskulatur	113
Planke diagonal	77	Dehnen der Gesäß- und	
Kniestand	78	Rückenmuskulatur	114
		Variante: Paket	115
Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	80	Dehnen der Brustmuskulatur I	116
Ausfallschritt mit Kick	80	Dehnen der Brustmuskulatur II	117
Skiing	82		
Kniebeuge im Ausfallschritt	84	Trainingsprogramme	118
Squat-Sprünge im Ausfallschritt	86	TOP 5	119
Einbeinige Kniebeuge	88	Sixpack-Work-out	122
Variante: Handtuchziehen	89	Starker Rücken	124
Seitwärts-Kick	90		
Tiefe Squats	92	Register	126
Weite Squatsprünge	94		
Schulterbrücke	95		
Beinheben in Bauchlage	96		