

# Inhalt

<b>IHR ZIEL – UNSER VERSPRECHEN!</b> .....	7
Die drei Schlüsselfaktoren für eine schöne Figur .....	8
<b>SIE SIND EINZIGARTIG!</b> .....	9
Prüfen Sie Ihr Körpergewicht – der Body-Mass-Index .....	10
Der Körperfettanteil .....	12
<b>ÜBERGEWICHT: URSAECHENFORSCHUNG</b> .....	14
Alles nur Veranlagung? Lasten aus der Vergangenheit .....	15
Der Energiehaushalt: Ergebnis unseres Bewegungs- und Essverhaltens .....	16
Stress und Übergewicht .....	18
<b>PROBLEMFALL CELLULITE</b> .....	22
Wo entsteht Cellulite? .....	22
Ursachen und Risikofaktoren .....	23
Was wirkt der Cellulite entgegen? .....	24
<b>BODYSHAPING – DIE ERFOLGSSTRATEGIE</b> .....	25
Misserfolgsstrategie 1: Diäten .....	26
Misserfolgsstrategie 2: Ein bisschen Bewegung .....	27
<b>DIE ERFOLGSSTRATEGIE ZUM FETTABAU</b> .....	28
Erfolgsfaktor Bewegung .....	28
Erfolgsfaktor Ernährung .....	33
Das Geheimnis natürlich schlanker Menschen .....	35
Die 10 Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung .....	36
<b>DIE ERFOLGSSTRATEGIE ZUM MUSKELAUFBAU</b> .....	38
Was können Sie erwarten? .....	38
Wie oft sollten Sie trainieren? .....	40
Wie intensiv sollten Sie trainieren? .....	40
Die optimale Ernährung zum Muskelaufbau .....	42
<b>DIE PRAXIS DES AUSDAUERTRAININGS</b> .....	44
Welches ist die richtige Sportart? .....	44
Die besten Trainingsmethoden .....	49

<b>DIE PRAXIS DES KRAFTTRAININGS .....</b>	52
Was passiert in den Muskeln? .....	52
<b>TRAININGSPLAN ZUM FETTABBAU FÜR EINSTEIGER .....</b>	56
<b>TRAININGSPLAN ZUM FETTABBAU FÜR FORTGESCHRITTENE .....</b>	58
<b>TRAININGSPLAN ZUM MUSKELAUFBAU FÜR EINSTEIGER .....</b>	60
<b>TRAININGSPLAN ZUM MUSKELAUFBAU FÜR FORTGESCHRITTENE .....</b>	62
<b>MOTIVATION .....</b>	64
Setzen Sie sich ein Ziel .....	64
Setzen Sie sich Zwischenziele! .....	64
Von der Absicht zur Gewohnheit – so werden und bleiben Sie aktiv! .....	65
<b>MUSKELTRAINING MIT DEM FITNESSBAND .....</b>	69
Wie belaste ich mich richtig? .....	70
Vermeiden Sie einseitiges Training! .....	70
Die wichtigsten Grundregeln für ein optimales Training mit dem Fitnessband .....	71
Aufwärmen nicht vergessen .....	72
<b>WEGWEISER ZUR PASSENDEN ÜBUNG .....</b>	73
Trainingsplanung .....	74
Wegweiser zu den Übungen mit Seitenangabe .....	75
<b>EINGANGSTESTS: WO STEHEN SIE? .....</b>	76
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE BAUCHMUSKULATUR .....</b>	81
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE BEINMUSKULATUR .....</b>	99
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE GESÄSSMUSKULATUR .....</b>	117
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR .....</b>	135
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE ARM- UND BRUSTMUSKULATUR .....</b>	151
<b>DEHNUNGSÜBUNGEN .....</b>	163
Literatur .....	172
Die Autoren .....	173