

<b>Einführung</b>	<b>8</b>	<b>Praktische Tipps</b>	<b>22</b>
<b>Der Einstieg</b>	<b>10</b>	Trainingskleidung	22
Trainieren Sie funktionell!	11	Lerche oder Eule? Unser Biorhythmus	22
Trainingsgeräte und Übungen	12	Akuter Muskelkater	23
		Akute Krankheiten	23
<b>Trainingsprinzipien</b>	<b>15</b>	Akute Verletzungen	24
Trainingsintensität	15	Beschwerden und zurückliegende	
Dauer und Umfang	15	Verletzungen	25
Trainingsreiz	16	Die Signale des Körpers	26
Trainingshäufigkeit	16	Trainingsstart: Warm-up	26
Erholung und Regeneration	17	Trainingspuls	27
		Die aufrechte Haltung	27
<b>Die Trainingsgeräte</b>	<b>18</b>	Die Bauchspannung	28
Fitnessband	18	Richtiges Atmen	29
Gymnastikball	19	Warum Dehnen so wichtig ist	29
Basketball oder Medizinball	19		
Gewichte	20	<b>Wie fit sind Sie?</b>	<b>30</b>
Handtuch	20	Ruhepuls ermitteln	30
Stuhl	20	Einsteiger oder Fitness-Profi?	30
Schaumstoffrolle	20	Das Training nach der Borg-Skala	31
Massagebälle	21		
		<b>Fitness-Check</b>	<b>32</b>

## Übungsteil

### Warm-up

Taucher	40
Diagonales Knieheben	41
Schattenboxen	42
Skippping	43
Dribbling Squat	44
Jumping Jack	45
Raupe	46
Skater	48
Swing mit Basketball	49
Laufender Liegestütz	50
Spinning mit den Fäusten	52
Dribbeln auf den Fußspitzen	53
Spiderman	54

### Übungen für die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

Liegestütz „bergab“	56
---------------------	----

Trizeps-Kick mit Basketball	57
Liegestütz auf dem Gymnastikball	58
Bizepscurl mit Handtuch	59
One-Hand-Press	60
Truckdriver einbeinig	61
Liegestütz weit	62
Stütz am Stuhl mit Trizeps-Kick	63
Trizeps-Dip am Stuhl	64
Schnelles Armdrehen	65
Seitheben	66
Frontheben mit Bizepscurl	67

### Übungen für die Rücken- und Nackenmuskulatur

Rumpfdrehen mit Basketball	68
Seitshift mit Fitnessband	69
Rumpfheben auf dem Gymnastikball	70
Rumpfbeuge mit Fitnessband	72
Powerzug aus der Kniebeuge	73
Standwaage auf dem Handtuch	74
Rumpfdrehen in Vorbeuge	75
Schwimmer	76
Seitheben im Ausfallschritt	78
Planke diagonal	79
Reverse-Flys	80
Kniebeuge mit langen Armen	81

### Übungen für die Bauchmuskulatur

Russian Twist	82
Hip-lift mit Fitnessband	83
Body-Press mit Gymnastikball	84
Kletter-Crunch	85
Seitliche Diagonale	86
Handtuchziehen diagonal	87
Bergsteiger	88
Crunch auf dem Gymnastikball	89
Crunch mit Ballwurf	90
Seitplanke mit Rotation	92
Klappmesser-Crunch	93
Criss Cross	94
Seitstütz	95

<b>Übungen für die Bein- und Gesäßmuskulatur</b>	<b>96</b>
Squat-Jump mit Basketball	96
Einbeinige Kniebeuge	98
Diagonale im Stand	99
Schulterbrücke auf dem Basketball	100
Ausfallschritt mit Seitbeugen	101
Hüftstrecker im Sitz	102
Beincurl auf dem Gymnastikball	103
Skiing	104
Ausfallschritt mit Kick	105
Kniebeuge am Stuhl	106
Tiefe Squats	107
Squat-Sprünge im Ausfallschritt	108
<b>Übungen für den gesamten Körper</b>	<b>110</b>
Liegestütz-Crunch	110
Querschläger mit Basketball	112
Crossover-Liegestütz	113
Schwebekick mit Fitnessband	114
Einarmiger Seitstütz	116

Power-Squat mit Fitnessband	117
Burpee	118
Liegestütz-Variation I	120
Liegestütz-Variation II	121
Sit-up mit Bizepscurl	122
Seitliches Knieheben	123
Tiefer Ausfallschritt mit Seitheben	124
Einbeinstand mit Kniebeuge	125

<b>Dehnübungen</b>	<b>126</b>
Dehnen der Rückenmuskulatur	126
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	127
Dehnen der Schultermuskulatur	128
Dehnen der oberen Rückenmuskulatur	129
Dehnen des Trizeps und der Körperrückseite	130
Dehnen der Wadenmuskulatur	131
Dehnen der Brustmuskulatur I	132
Dehnen der Brustmuskulatur II	133
Dehnen der Gesäßmuskulatur	134
Dehnen der Armmuskulatur	135

<b>Faszientraining mit Rolle und Triggerball</b>	<b>136</b>
Fuß & Wade	136
Fuß	137
Wade	138
Schienbein	139
Oberschenkelvorderseite	140
Oberschenkelrückseite	141
Oberschenkelinnenseite	142
Oberschenkelaußenseite	143
Oberschenkel & Gesäß	144
Unterer Rücken I	145
Unterer Rücken II	146
Unterer Rücken III	147
Oberer Rücken	148
Schultern	149
Nacken	150
Seitlicher Rücken	151
Oberarm	152

Ballaststoffe	179
Der Blutzuckerspiegel	180

<b>Die Energiebilanz</b>	<b>182</b>
Energiebedarf	182
Leistungsumsatz	183

<b>Ernährung im Training</b>	<b>185</b>
Nach dem Sport	185
Vor dem Sport	186
Während des Trainings	186
Ausreichend trinken	187
Nahrungsergänzung	187
Ernährung, Sport und Abnehmen	189

<b>Register</b>	<b>190</b>
-----------------	------------

Trizeps	153
Unterarm	154
Brust & Schultern	155
Rumpfvorderseite	156
Gesamter Rumpf	157

<b>Trainingsprogramme</b>	<b>158</b>
---------------------------	------------

Alle Programme als Videos	160
Übersicht	161
Programm 1: Stabiler Rücken	162
Programm 2: Bauch, Beine, Po	164
Programm 3: Intensiv-Work-out	166
Programm 4: Power für die Arme	168
Programm 5: Allround-Programm	170

<b>Ernährung</b>	<b>172</b>
------------------	------------

<b>Grundlagen der Ernährung</b>	<b>174</b>
Die Nährstoffe	175
Fette und Kohlenhydrate	175
Eiweiße	178