

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

Übungsteil	38	
Warm-up	40	
Taucher	40	
Diagonales Knieheben	41	
Schattenboxen	42	
Skipping	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	56	
Liegestütz „bergab“	56	
Übungen für die Rücken- und Nackenmuskulatur	68	
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	82	
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	
Trizeps-Kick mit Basketball	57	
Liegestütz auf dem Gymnastikball	58	
Bizepscurl mit Handtuch	59	
One-Hand-Press	60	
Truckdriver einbeinig	61	
Liegstütz weit	62	
Stütz am Stuhl mit Trizeps-Kick	63	
Trizeps-Dip am Stuhl	64	
Schnelles Armdrehen	65	
Seitheben	66	
Frontheben mit Bizepscurl	67	

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
Dehnübungen	126
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
Übungen für die Bein- und Gesäßmuskulatur	96
Squat-Jump mit Basketball	96
Einbeinige Kniebeuge	98
Diagonale im Stand	99
Schulterbrücke auf dem Basketball	100
Ausfallschritt mit Seitbeugen	101
Hüftstretcher 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
Übungen für den gesamten Körper	110
Liegestütz-Crunch	110
Querschläger mit Basketball	112
Crossover-Liegestütz	113
Schwebekick mit Fitnessband	114
Einarmiger Seitstütz	116
Faszientraining mit Rolle und Triggerball	136
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
Die Energiebilanz	182
Energiebedarf	182
Leistungsumsatz	183
Ernährung im Training	185
Nach dem Sport	185
Vor dem Sport	186
Während des Trainings	186
Ausreichend trinken	187
Nahrungsergänzung	187
Ernährung, Sport und Abnehmen	189
Register	190
Trizeps	153
Unterarm	154
Brust & Schultern	155
Rumpfvorderseite	156
Gesamter Rumpf	157
Trainingsprogramme	158
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
Ernährung	172
Grundlagen der Ernährung	174
Die Nährstoffe	175
Fette und Kohlenhydrate	175
Eiweiße	178