

# INHALT

Vorwort	6
<b>WARUM BEWEGUNG LEBENSWICHTIG IST</b>	9
Warum wir keine Lust haben, uns anzustrengen	10
Was passiert bei Bewegungsmangel?	13
Und was passiert im Körper bei Bewegung?	15
Sitzen bringt dich um	18
Der Unterschied zwischen körperlicher und sportlicher Aktivität	24
Die Sache mit dem Gewicht	26
Bewegung und Emotion	32
<b>NATÜRLICHE BEWEGUNG</b>	37
Natürliche Bewegung damals und heute	38
Funktionelles Training	47
Training im Freien	64
Natürlich trainieren – einfach und effizient in Topform	72
<b>TRAINING FÜR JEDEN</b>	75
Los geht's!	76
Trainingsgrundlagen	80
Häufig gestellte Fragen zu Muskelkater, Schmerzen und Co.	86
Regeneration	99
Essen und trainieren	104
Training in der Gruppe	108
Langsam anfangen	110
Trainingsprinzipien	116

<b>ÜBUNGEN</b>	119
Aufbau der Trainingseinheiten / Programme	121
Trainingsprinzipien	122
Tipps für PROs	124
Fitness-Check	126
Wie funktionieren die Trainingspläne?	130
<b>WARM-UP</b>	132
<b>ÜBUNGEN STARTER</b>	139
<b>ÜBUNGEN PRO</b>	171
<b>COOL-DOWN / DEHNEN</b>	202
Dank	209
Übungsübersicht alphabetisch	210
Übungen nach Körperbereichen	212
Stichwortverzeichnis	214
Quellen	218
Impressum	224