

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
SCHLANK UND FIT MIT HIT 7	
Mit HIT in Bestform	8
HIT – intelligente Kombi für	
Ausdauer und Kraft	9
Ran ans Fett!	14
Unsere Kraftmaschinen –	
die Muskeln	18
Der Aufbau der Muskeln	19
Trainingseffekte auf den Muskel	20
HIT und optimaler	
Muskelaufbau	22
Richtig trainieren	23
Das Geheimnis der Schlankheit	24
Kalorien – auch hier das A und O	25
Die Fettverbrennungsmaschinen	
des Körpers	25
Die optimale Ernährung für	
HI-Trainierende	32
Vollwertig essen	33
Unverzichtbar: Gemüse	33
Eiweiß – Grundstoff des	
Muskelwachstums	37
Komplexe Kohlenhydrate:	
Powerbrennstoff	39
Die wichtige Rolle des Fetts	41

PRAXIS

DAS TRAININGSPROGRAMM 43	
Die HIT-Methode Laufen	44
Rundum gesund	45
Laufen	45
Nordic Walking	48
Alles für den Trainingserfolg	50
Die optimale Ausrüstung	51
Die beste Trainingszeit	53
Die Motivation	54
Ihr persönlicher HIT-Test	56
Die wichtigsten Faktoren	57
Ihre persönliche Belastung	
beim Training	61
Ihre Trainingspläne	62
Die (Nordic) Walker	63
Die Lauf-Einsteiger	63
Die geübten Läufer	63
Trainingsplan für Walker	64
Trainingsplan für Lauf-Einsteiger	66
Trainingsplan für Geübte	68

Die besten Kraft- und Dehnübungen	70
Effektives Bodentraining	71
Beine	72
Arme	74
Schultern	76
Rücken.....	78
Bauch	80
Rumpf.....	82
Die besten Dehnübungen für die Cool-down-Phase	84
 HI-REZEPTE FÜR 14 TAGE	89
Genussvoll schlank und fit	90
Für alle gültig und doch individuell.....	91
Die Ernährung umstellen	92
 Die Rezepte.....	94
Erster Tag	94
Zweiter Tag	96
Dritter Tag	98
 Vierter Tag	100
Fünfter Tag	102
Sechster Tag	104
Siebter Tag	106
Achter Tag.....	108
Neunter Tag	110
Zehnter Tag	112
Elfter Tag	114
Zwölfter Tag	116
Dreizehnter Tag	118
Vierzehnter Tag	120
 SERVICE	
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister.....	124
Rezeptregister.....	126
Übungsregister.....	126
Impressum	127