

THEORIE

Älter werden, jung bleiben	5	Für jede und jeden das Passende	22
WERDEN SIE FITTER STATT ÄLTER	7	Extra: Schlaf: Ein traumhaftes Rezept	23
Mit Muskelkraft gegen das Altern	8	Der Body-Age-Check:	
Ewig jung?!	9	Wie hoch ist Ihr Fitnessalter?	24
Treten Sie sportlich auf die Altersbremse	10	So wird es gemacht	25
Der Maßstab fürs Altern: Telomere	11	Test Ihrer Ausdauer	26
Ihre Muskeln sind eine körpereigene Apotheke	14	Test von Kraft und Koordination	27
Extra: Fitness ist ein Jungbrunnen	16	Ergebnisse	29
Dieses Training macht Sie jünger und fitter	18	So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück	30
Kraft fürs Leben	19	Die drei Phasen	31
		Extra: Minimaler Aufwand für maximalen Erfolg	32
		Individuell dosiert	33
		Das Anfangen leicht gemacht	34
		So holen Sie das Beste aus Ihrem Training heraus	35

PRAXIS

MUSKELN FÜR IMMER

39

- Ein guter Anfang & ein Happy End 40
- Sprunghaft fit 41
- Warm-up: Seilspringen 42
- Movement Prep 43
- Extra: Die richtige Atmung 47

Der perfekte Start:

Die Monate 1 und 2

Ihr Workout-Plan

Muskelaufbau Stufe 1

Calm-down

48 49 51 64

Ausbau der Erfolge:

Die Monate 3 und 4

Ihr Workout-Plan

Erholung muss sein

Muskelaufbau Stufe 2

Calm-down

66 67 67 69 80

Maximaler Effekt, minimale Zeit:

Die Monate 5 und 6

Ihr Workout-Plan

Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 1

82 83 85

Calm-down

Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 2

Calm-down

96

99

109

Wie geht's jetzt weiter?

Einstellungssache

112

113

Das Jugend-Plus:

Ausdauertraining

114

Herzensangelegenheiten

115

Das Sechs-Wochen-Programm

115

Erste Woche

116

Zweite Woche

117

Dritte Woche

118

Vierte Woche

119

Fünfte Woche

120

Sechste Woche

121

Bleiben Sie dauerhaft jünger

und fitter

Start frei für ein aktives Leben!

122

123

SERVICE

Bücher und Adressen

124

Sachregister

125

Übungsregister

126

Impressum

127