

THEORIE

Älter werden, jung bleiben 5

WERDEN SIE FITTER
STATT ÄLTER 7

Mit Muskelkraft gegen das Altern 8

Ewig jung?! 9

Treten Sie sportlich auf
die Altersbremse 10

Der Maßstab fürs Altern: Telomere 11

Ihre Muskeln sind eine
körpereigene Apotheke 14

Extra: Fitness ist ein Jungbrunnen 16

Dieses Training macht Sie
jünger und fitter 18

Kraft fürs Leben 19

Für jede und jeden das

Passende 22

Extra: Schlaf: Ein traumhaftes Rezept 23

Der Body-Age-Check:

Wie hoch ist Ihr Fitnessalter? 24

So wird es gemacht 25

Test Ihrer Ausdauer 26

Test von Kraft und Koordination 27

Ergebnisse 29

So drehen Sie Ihre
biologische Uhr zurück 30

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	48
Ihr Workout-Plan	49
Muskelaufbau Stufe 1	51
Calm-down	64

Ausbau der Erfolge:	
Die Monate 3 und 4	66
Ihr Workout-Plan	67
Erholung muss sein	67
Muskelaufbau Stufe 2	69
Calm-down	80

Maximaler Effekt, minimale Zeit:	
Die Monate 5 und 6	82
Ihr Workout-Plan	83
Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 1	85

Calm-down	96
Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 2	99
Calm-down	109

Wie geht's jetzt weiter?	112
Einstellungssache	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	122
Start frei für ein aktives Leben!	123

SERVICE

Bücher und Adressen	124
Sachregister	125
Übungsregister	126
Impressum	127