

INHALT

1 Einleitung.....	10
Dein Körper ist dein Tempel!	10
Spaß ist die beste Motivation!	13
2 Training mit dem Gymnastikball: Ballere dich fit!.....	18
Warum mit dem Gymnastikball trainieren?	19
Welcher Ball ist der Richtige?	19
3 Widerstandsbänder: Das kleinste tragbare Fitnessstudio	24
Warum mit Widerstandsbändern trainieren?.....	25
Optimaler Einsatz der Widerstandsbänder	25
4 Kurzhanteln: Einstiegsdroge in das Krafttraining	30
Warum mit Hanteln trainieren?	30
5 Bodyweight Training: Dein Körper ist deine Fitnessbox	34
Warum mit dem eigenen Körper trainieren?.....	34
Vier Grundpfeiler der Athletik.....	35
Burpees – die effektivste Übung für den ganzen Körper	36
Kniebeugen – Wunderwaffe für den Muskelaufbau	38
Climbers – Bergsteigen im Flachland.....	39
Dips – starke Schultern, kräftige Arme.....	40
Jumping Jacks – werde zum Hampelmann!	41
6 Krafttraining: Schönheitswahn vs. Gesundheit	46
7 Motivation: Leidenschaft siegt!	52
Raus aus der Komfortzone!	53
Die Bedeutung von Selbstdisziplin	54
Die vier Säulen der Selbstdisziplin	55
Säule 1 – Akzeptanz.....	56

FITTER – STÄRKER – SCHLANKER

Säule 2 – Willenskraft.....	57
Säule 3 – harte Arbeit	58
Säule 4 – Durchhaltevermögen	60
8 Die Übungen	64
Workouts mit dem Gymnastikball	66
Workouts mit dem Deuserband	82
Workouts mit Hanteln	104
Workouts ohne Geräte	124
Kraft und Ausdauer	126
Oberkörper	133
Bauch und Rücken	148
Beine	167
9 Zirkeltraining – punkte dich fit!	186
Der Wochencheck – werde Mr. oder Mrs. Sixpack!	187
Basis-Workout	188
No-Excuses-Workout (Bodyweight)	192
Tabata-Workout	196
Mix-Workout I	202
Mix-Workout II	207
Starker-Oberkörper-Workout	211
Starke-Beine-Workout	216
Mix-Workout III	220
Harte-Kerle-Tabata-Workout	224
Frühspport-Workout	228
Sixpack-Workout	231
Cardio-Workout.....	235
Hardcore-Workout	238
Sanfter Rücken-Workout	243
Deuserband-Tabata	246

10 Ernährung: Treibstoff für den Körper	252
Nahrungsergänzung – wichtig oder reine Abzocke?	254
Welche Basissupplemente sind hilfreich?	255
Welche speziellen Supplemente sind ratsam?	258
11 Frage und Antwort: Was du schon immer über Fitnessstraining wissen wolltest	264
Anhang.....	270
Literatur	270
Weitere Online-Quellen	270
Bildnachweis.....	271
Die Autoren.....	272