

<b>Das SimpleFit-Training</b>	<b>6</b>
Das Trainingsprogramm	7
Training mit dem eigenen Körpergewicht	9
<b>Wie steht es um Ihre Fitness?</b>	<b>10</b>
Den Ruhepuls ermitteln	10
Einsteiger oder Fitness-Profi?	10
Das Training nach der Borg-Skala	11
<b>Praktische Tipps</b>	<b>12</b>
Trainingsausrüstung und Trainingskleidung	12
Die Ernährung	12
Der Biorhythmus	13
Die Trainingszeit	14
Training und Krankheiten	14
Akute Verletzungen	15
Die Signale des Körpers	15
<b>Trainings-ABC</b>	<b>16</b>
Trainingsstart – das Warm-up	16
Trainingspuls	16
Trainingshäufigkeit	16
Trainingssteigerung	17
Die aufrechte Haltung	17
Die Bauchspannung	18
Das richtige Atmen	18
Trainingsabschluss – das Dehnprogramm	19

<b>Warm-up</b>	<b>20</b>
Spiderwoman	20
Armkreisen	22
Twist Jump	23
Klappmesser	24
Kick point Kick	26

<b>Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur</b>	<b>28</b>
Liegestütz verkürzt	28
Trizeps Dips	30
Trizeps Dips am Stuhl	32
Butterfly in Rückenlage	34
Liegestütz und Unterarmstütz	36
Trizeps Kick	38
Bizepscurl	40
Armwippen	42
Armdrücken	43
Curl-Press	44

<b>Kräftigung der Bauchmuskulatur</b>	<b>46</b>
Russian Twist	46
Statisches Drücken	48
Variante: Beine strecken	49
Crunch	50
Po-lift	51
Klappmesser diagonal	52
Aufrollen aus der Seitenlage	54
Ziehharmonika	56
Variante: Käfer	57

Planke	58
Seitstütz	59
Table Top	60

## **Kräftigung der Rückenmuskulatur** 62

Langsitz	62
Runden und Strecken der Wirbelsäule	63
Flieger	64
Holzhacken	66
Variante: Paddeln	67
Rumpfbeuge	68
Rotieren in der Brustwirbelsäule	70
Rumpfheben in Bauchlage	72
Paddeln	74
Strecken der Halswirbelsäule	75
Diagonale im Kniestand	76

## **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur** 78

Ski-Hocke	78
Handtuchgleiten im Stand	79
Ausfallschritt mit Kniebeuge	80
Seitliches Beinheben	82
Seitliches Beinheben	
Variante: Twist	83
Einbeinige Kniebeuge am Stuhl	84
Schulterbrücke mit Beinheben	86
Beinheben aus der Bauchlage	88
Beinheben aus der Seitenlage I	90

Beinheben aus der Seitenlage II	91
Jumping Squat	92
<b>Kräftigung des gesamten Körpers</b>	<b>94</b>
Liegestützvariation	94
Einbeinige Trizeps-Dips	96
Cross Crunch	97
Kniebeuge mit Kick	98
Handtuchgleiten im Vierfüßlerstand	100
Butterfly mit Beincurl	102
Seitstütz mit Twist	104
X-Woman	105
<b>Dehnübungen</b>	<b>106</b>
Dehnen der Hüftbeuger	106
Dehnen der Beinrückseite	107
Katzenbuckel mit Brust-Stretch	108
Po-Stretch	110
Trizeps-Stretch im Schneidersitz	112
<b>Trainingsprogramme</b>	<b>114</b>
TOP 5	114
7 x 7 – die täglichen sieben Minuten	118
Die perfekte Form	120
H.I.T.-Training	123
 Sach- und Übungsregister	 126