

Das SimpleFit-Training	6
Das Trainingsprogramm	7
Training mit dem eigenen Körpergewicht	9
Wie steht es um Ihre Fitness?	10
Den Ruhepuls ermitteln	10
Einsteiger oder Fitness-Profi?	10
Das Training nach der Borg-Skala	11
Praktische Tipps	12
Trainingsausrüstung und Trainingkleidung	12
Die Ernährung	12
Der Biorhythmus	13
Die Trainingszeit	14
Training und Krankheiten	14
Akute Verletzungen	15
Die Signale des Körpers	15
Trainings-ABC	16
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

Warm-up	20
Spiderwoman	20
Armkreisen	22
Twist Jump	23
Klappmesser	24
Kick point Kick	26
Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur	28
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
Kräftigung der Bauchmuskulatur	46
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
Kräftigung des gesamten Körpers	94
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
Dehnübungen	106
Dehnen der Hüftbeuger	106
Dehnen der Beinrückseite	107
Katzenbuckel mit Brust-Stretch	108
Po-Stretch	110
Trizeps-Stretch im Schneidersitz	112
Trainingsprogramme	114
TOP 5	114
7x7 – die täglichen sieben Minuten	118
Die perfekte Form	120
H.I.T.-Training	123
Sach- und Übungsregister	126