

Inhalt

- Attraktiv und gesund – die Erfolgsfaktoren** 6
In diesem Kapitel erfahren Sie alles, was Sie über bewusste Ernährung, gezieltes Ausdauertraining und das Krafttraining mit dem Fitnessband wissen müssen.
- Erfolgsstrategien fürs Traumgewicht** 24
Mit unseren Tipps können Sie Ess- und Bewegungsverhalten einschätzen und Fehler vermeiden.
- Trainingspraxis Ausdauer** 42
Mit Ausdauertraining können Sie sich effektiv von überflüssigen Pfunden trennen. Hier gibt es neue Erkenntnisse.
- Trainingspraxis Kraft** 48
Kein straffer Körper ohne richtige Muskulatur – das ist eine alte Weisheit, die sich aber noch nicht in allen Köpfen durchgesetzt hat.
- Zirkeltraining** 54
Als erste Trainingseinheit stellen wir Ihnen das Zirkeltraining vor, das die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainiert.
- Übungen für den Bauch** 64
Der Bauch gehört zu unseren beliebtesten »Problemzonen« überhaupt. Mit unseren Bandübungen für alle Bauchbereiche ist das Training effektiv.
- Übungen für die Beine** 78
Der vordere Oberschenkelmuskel ist unser kräftigster Muskel im Körper und schluckt beim Training eine Menge Energie.





Übungen für den Po	94
Ein knackiger Po ist unbestreitbar ein richtiger Hingucker und bei beiden Geschlechtern gern gesehen.	
Übungen für den Rücken	110
Nur wenige, aber gezielte Übungen helfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten.	
Übungen für Arme und Brust	124
Schulerschmerzen sind quälend und hartnäckig. Sanftes Training hilft, Schmerzen zu vermeiden.	
Dehnen	136
Sitzen macht steif, einseitige Bewegung ebenfalls. Es wird also Zeit, dass wir etwas für unsere Beweglichkeit tun.	
Literaturverzeichnis	141
Über dieses Buch	142
Von A bis Z	143
Übungen nach Muskelgruppen	144