

INHALT

- 1 Vorwort 10**
- 2 Einleitung: Schluss mit Ausreden..... 16**
- 3 Bodyweight Training: einfach und genial22**
 - Warum Bodyweight Training so effektiv ist.....25
 - Immer und überall trainieren27
 - Krafttraining als Basis.....28
 - Fettabbau durch Intervalltraining29
- 4 Grundsätze des Krafttrainings.....34**
 - Warm-up – der perfekte Start35
 - Ziele – was willst du erreichen?37
 - Intensität – raus aus der Komfortzone.....38
 - Vielfältigkeit – Abwechslungen schaffen40
 - Ausgewogenheit – Training für den ganzen Körper41
 - Energie – die richtige Ernährung42
 - Gesunde Atmung – Sauerstoff ist Leben43
 - Erholung – Pausen zwischen den Einheiten44
 - Hitze – so trainierst du bei extremen Temperaturen.....46
 - Erkältungszeit – lieber pausieren!46
- 5 Motivation: Fit ist Trumpf!50**
 - Erfolg ist eine Frage des Willens.....52
 - Acht Missionen für ein starkes Leben.....56
 - Wie du den inneren Schweinehund besiegst.....64
 - Quälen für den Erfolg – hartes Training bringt Spaß.....67
 - 10 Gründe, jetzt mit dem Training zu beginnen.....70

6 Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!	74
Bauch und Rücken	76
Beine	106
Oberkörper (Arme, Schultern, Brust, Rücken).....	128
Dein Wochencheck – Punkte dich fit!	152
High-Intensity-Training (HIT)	154
HIT-Military-Style	166
Stretching	176
Zirkeltraining: So trainierst du perfekt!	186
Starke-Beine-Workout	186
Guten-Morgen-Workout	192
Standard-Workout	197
Outdoor-Workout	205
Büro-Workout	210
Cool-down-Workout	213
Zusatz-Workouts	218
Keine Ausreden – deine 14-Tage-Challenge!	232
7 Ernährung: Du bist, was du isst	238
Fette – Fett macht nicht unbedingt fett!	240
Kohlenhydrate – Vorsicht geboten!	243
Proteine – unersetzlich für Sportler!	245
Supplementierung – die ideale Nahrungsergänzung	247
8 Unser Körper: ein Wunder der Natur	254
9 Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining	
wissen wolltest	262
Anhang	268
Verwendete Literatur	268
Bildnachweis.....	269