

# INHALT

<b>EINLEITUNG: DER GESUNDE WEG</b> .....	<b>6</b>
<b>ABSCHNITT EINS: TIPPS FÜR EIN GESUNDES HERZ</b> .....	<b>8</b>
Das Herz lieben .....	10
Iss gesund, sei gesund .....	16
<b>ABSCHNITT ZWEI: DAS HERZ TRAINIEREN</b> .....	<b>24</b>
<b>STUFE EINS</b> .....	<b>26</b>
<b>Workout A: Einführung ins Krafttraining</b> .....	<b>28</b>
Stuhlhocke .....	30
Stuhl-Plié .....	32
Balance auf einem Bein .....	34
Seitwärtsschritt mit Armbeuge .....	36
Kleine Schritte .....	38
Stuhlpose .....	40
Ausfallschritt zur Seite .....	42
Ausfallschritt zur Seite mit Hanteln .....	44
<b>Einheit B: Ausdauer-Kraft-Kombination</b> .....	<b>46</b>
Hohes Knie .....	48
Bauchpresse auf dem Stuhl .....	50
Wirbelsäulendrehung .....	52
Liegestütz auf dem Gymnastikball .....	54
Schritt-und-hoch mit Armbeuge .....	56
Seitlich heruntersteigen .....	58
Tritt nach hinten .....	60
Schulterbrücke .....	62
<b>Einheit C: Den ganzen Körper dehnen</b> .....	<b>64</b>
Gleitender Ausfallschritt .....	66
Seitliche Dehnung .....	68
Latissimus-Dorsi-Dehnung .....	70
Diagonale Streckung .....	72
Tractus-iliotibialis-Dehnung .....	74
Kniebeuge im Liegen .....	76
<b>STUFE ZWEI</b> .....	<b>78</b>
<b>Einheit A: Kraft- und Ausdauerinheit</b> .....	<b>80</b>
Boxen .....	82
Sternsprung .....	84
Sprung zur Seite .....	86
Ausfallschritt im Gehen .....	88
Barrenstütz mit ausgestrecktem Bein .....	90
Mit einem Bein kreisen .....	92
Aufrollen mit Trizepsdrücken .....	94
Russische Drehung im Sitzen .....	96
Bärenkriechen .....	98
Über kreuz hinaufsteigen .....	100
Power-Kniebeuge .....	102
Hüfte-Oberschenkel-Dehnung .....	104

<b>Einheit B: Rumpf- und Balanceeinheit</b> .....	<b>106</b>
Türkisches Aufstehen .....	108
Armstütz mit Beinheben .....	110
Radfahr-Bauchpresse .....	112
Muschel .....	114
Flug auf dem Handtuch .....	116
Liegestützsprung .....	118
Bergsteiger .....	120
Ausfallschritt nach hinten .....	122
Hinaufsteigen .....	124
Beinausstreckung nach hinten .....	126
Seitlich darübersteigen .....	128
Tritt zur Seite .....	130
Seitlicher Armstütz .....	132
<b>STUFE DREI</b> .....	<b>134</b>
<b>Einheit A: Ausdauer und Kraft</b> .....	<b>136</b>
Schneller Eisläufer .....	138
Aufrollen .....	140
T-Stabilisierung .....	142
Schere .....	144
Ausfallschritt mit Medizinball .....	146
Liegestütz .....	148
Armstütz mit Beinheben und -beugen .....	150
Sprung aus der Hocke .....	152
Ausfallschritt mit Kurzhanteln .....	154
Kugelhantel schwingen .....	156
Kugelhanteln nach oben schwingen .....	158
Raube .....	160
<b>Einheit B: Rundum-Herausforderung</b> .....	<b>162</b>
Seitlicher Sit-Up .....	164
Zitronenpresse .....	166
Im Vierteltakt heben .....	168
Schulterdrill .....	170
Liegestütz und auf den Händen gehen .....	172
Rauf-runter .....	174
Knie hochheben und strecken .....	176
Taucherliegestütz .....	178
Ausfallschritt rückwärts mit Hanteln .....	180
Brücke auf dem Gymnastikball .....	182
Klappmesser auf dem Gymnastikball .....	184
Dehnübung auf einem Gymnastikball .....	186
<b>ÜBUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>188</b>
<b>BILDNACHWEISE UND DANKSAGUNGEN</b> .....	<b>192</b>