

Inhalt

Grundlagen von Gesundheit und Fitness 8

- Einführung 9
- Das Gesundheitsmodell 10
- Das Fitnessmodell 10
- Gesundheitsbezogene Einstellungen 12

Ausdauertraining 14

- Ausdauertraining – der Jungbrunnen 15
- Effekte eines Ausdauertrainings 16
- Tipps und Fakten zum Ausdauertraining 18
- Das Herz – der Motor unseres Körpers 19
- Trainingsziele 23
- Auswahl der geeigneten Ausdauersportart 23
- Trainingsdauer und Trainingshäufigkeit –
Wie lange und wie oft muss ich trainieren? 25
- Trainingsintensität – Wie intensiv muss ich trainieren? 25
- Wie fit sind Sie? 40

Krafttraining 52

- Anpassungsmaschine Mensch 53
- Effekte des Krafttrainings 54
- Fakten zum Krafttraining 55
- Trainingsgestaltung 61
- Die besten Kräftigungsübungen 81
 - Bauch 82
 - Rücken 98
 - Brust, Schultern, Arme 121
 - Beine, Gesäß 141
- Trainingsprogramme 164
- So testen Sie Ihre Fortschritte 182

Dehntraining – Stretching	190
Fakten und Trainingseffekte	191
Trainingsgestaltung	207
Trainingsziele	207
Trainingsinhalte	207
Dehnmethoden	214
Die besten Dehnübungen	224
Die besten Dehnprogramme	244
Beweglichkeitsscheck	254
Rückentraining	260
Warum ist Rückentraining sinnvoll?	261
Die Wirbelsäule	263
Effekte eines Rückentrainings	266
Drei Säulen für einen gesunden Rücken	267
Das Trainingsprogramm – moderat und intensiv	267
Rückenfreundliches Verhalten im Beruf und Alltag	272
Rücken und Sport	276
Entspannungstraining – eine Reise zum eigenen Selbst	278
Effekte eines Entspannungstrainings	279
Stress und Entspannung	279
Stresstest – Sind Sie im Stress?	282
Einteilung von Entspannungstechniken	285
Tipps für die Durchführung von Entspannungstraining	285
Was passiert beim Entspannungstraining?	287
Lenkung der Aufmerksamkeit	288
Atementspannung	289
Lichtmeditation	295
Eigenpulsfühlen (Nadi Vigyan)	296
Progressive Muskelrelaxation	298
Die Gesichtsentspannung	302
Phantasiereise	302
Reise durch den Körper	303

Ernährung und Abnehmen	306
Eine etwas andere Schöpfungsgeschichte	307
Rund um das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung	308
Energieaufnahme und Energieverbrauch	321
Fakten zum Thema Übergewicht	333
Abnehmen – Märchen und Irrwege	338
Abnehmen und Sport	347

Anhang	354
Literatur	355
Die Autoren	358
Sachwortverzeichnis	361