

Inhalt

1

1 Vorwort

5

2

2 Kraft

15

Brust	18
Bauch	21
Schultern und Arme	26
Po und Beine	31
Rücken	40
Rumpf	50
Ganzkörperübungen	52
Pilates	55
Klettern	55

3

3 Ausdauer

56

Trainingsarten	58
Zusammenfassung – Ausdauerpunkte sammeln	64

4

4 Dehnübungen

65

Für den Rücken	66
Für die seitliche Rumpfmuskulatur	70
Für Po und Beine	72
Für Arme und Schultern	74
Für den Bauch	76

5

5 Beweglichkeit/Balance

77

Inhalt

6 Training für Vielbeschäftigte 86

Fitness »nebenbei«	87
Übungen im Büro	92
Kräftigungsübungen	93
Dehn- und Lockerungsübungen	104

7 Mentale Ausgeglichenheit 117

Entspannungsmethoden	118
Die schnellen Antistress-Helfer	123
Punkte Sammeln für die mentale Ausgeglichenheit	128

8 Motivations-Affirmationen 137

Beispiele für positive Affirmationen	138
Denken Sie sich schlank!	139

9 Ernährung 140

Berechnung des individuellen Energiebedarfs	141
Meine persönliche Trick-Kiste	143
Irrungen und Wirrungen	146
Das tut mir gut!	150
Punkte sammeln	151
Rezept-Teil	154

10 Schlusswort 159