

# Fit im Alltag

Einleitung

Seite 5

## 1. Bevor es losgeht: Etwas Theorie muss sein

- ▶ 1. Lassen Sie sich vom Arzt durchchecken Seite 8
- ▶ 2. Die größten Hürden: Motivation und Durchhaltevermögen – so klappt's Seite 9
- ▶ 3. Der innere Schweinehund oder wie man seine Gewohnheiten ändert Seite 12
- ▶ 4. Richtig essen - genug trinken Seite 15
- ▶ 5. Fit werden im Alltag - mit Gegenständen aus dem Alltag Seite 18
- ▶ 6. Ein Blick in das Innere - der Muskelapparat Seite 20

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 1. Warm-up                      Übungen 1-10                      Seite 26
- ▶ 2. Workout im Stehen        Übungen 11-19                      Seite 34
- ▶ 3. Workout im Sitzen        Übungen 20-23                      Seite 48
- ▶ 4. Workout am Boden        Übungen 24-32                      Seite 54
- ▶ 5. Cool-down                      Übungen 33-43                      Seite 64

## 3. Trainingsplan

Seite 77