

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