

WARM-UP EINLEITUNG

6

WAS BEWEGST DU IM TRAINING?

ANATOMIE DEINES KÖRPERS 10

- 13 Die Körpersysteme
- 15 Die Bewegungs-Hardware: der menschliche Bewegungsapparat
- 20 Das Zusammenspiel von Muskeln
- 21 Die Faszie ist ebenso wichtig wie der Muskel
- 22 Die Körperebenen: Bewegungen im dreidimensionalen Raum

WAS IST FITNESS?

TRAININGSLEHRE, PRINZIPIEN UND MEHR 24

- 26 Die Definition von Fitness
- 27 Die Konditionsfaktoren
- 28 Basisprinzipien der Trainingslehre
- 36 Regeneration ist ebenso wichtig wie das Training selbst
- 41 Kein Trainingserfolg ohne ausreichende Versorgung
- 42 Zu jedem Workout gehört das Warm-up
- 44 Die richtige Atmung beim Training
- 47 Mehr Leistung und Motivation durch mentales Training

WAS HAST DU VOM FITNESS- TRAINING?

ALLE ZIELE IM ÜBERBLICK 50

- 54 Alle Fitnessziele und wo du als Nächstes weiterlesen sollst
- 56 Fitnessziel 1: Verbesserung und Erhalt der allgemeinen Gesundheit
- 70 Fitnessziel 2: Beschwerdefrei Leben (inklusive Fit-Sein im Alter)
- 80 Fitnessziel 3: Abnehmen
- 83 Fitnessziel 4: Bodyshaping und Muskelaufbau
- 85 Fitnessziel 5: mehr Leistungsfähigkeit

WAS BEWEGT DICH?

DIE BESTEN TRAININGSKONZEPTE FÜR FRAUEN 106

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 108 Die besten Trainingskonzepte im Überblick | 142 Tae Bo: Kampfsport meets Fitness |
| 112 Bodyweight-Training | 144 Step Aerobic |
| 114 Klettern und Bouldern | 146 Zumba |
| 116 Parkour und Freerunning | 148 Kampfkunst & Kampfsport |
| 118 Calisthenics | 152 Yoga |
| 120 Outdoor-Fitness | 156 Pilates |
| 122 Freihanteltraining | 158 Barre Workout |
| 124 Functional Training | 160 Pole Dance |
| 126 Faszientraining | 162 Jumping Fitness |
| 128 CrossFit | 164 Hula-Hoop |
| 130 HIT | 166 Aquafitness |
| 132 HIIT, Tabata & Co. | 168 Spinning |
| 136 Aerobic | 170 Tool-geprägte Fitnesskurse |
| 140 Kantaera | 172 EMS-Training |
| 141 Kickbox Aerobic (KiBo) | 174 Floating Fitness & SUP-Yoga |
| | 176 Vier besondere Trainingsformen |

WIE TANKST DU ENERGIE?

DIE OPTIMALE FITNESSERNÄHRUNG 180

- 184 Natürliche Lebensmittel für Gesundheit und Trainingserfolge
- 187 Die Basis fürs Leben: Energie
- 189 Deine persönliche Energieverarbeitung: der Stoffwechsel
- 192 Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß liefern Energie
- 197 Die optimale Verteilung der Makronährstoffe
- 200 Ernährungsalternative Intervallfasten: gesund und leistungsfördernd

WAS BRAUCHST DU FÜR DEIN TRAINING?

EQUIPMENT-BERATUNG FÜRS HOME-GYM UND TIPPS ZUR STUDIOSUCHE 202

- | | |
|--|--|
| 204 Lieber Fitnessstudio oder besser Home-Gym? | 233 Trainingsbälle |
| 206 Woran du ein gutes Studio und Trainerteam erkennst | 234 Trainingsbänke |
| 209 Das beste Equipment für dein Home-Gym und für unterwegs | 236 Klimmzugvorrichtungen |
| 212 Die Top-38 der Fitnessgeräte für dein Home-Gym auf einen Blick | 237 Yogablöcke |
| 214 Matten | 238 Gewichtswesten und Gewichtsmanschetten |
| 216 Schlingentrainer | 239 Power Racks, Kraft- und Heimstationen |
| 218 Hanteln und freie Gewichte | 240 Fitness-Trampoline |
| 222 Widerstandsbänder | 241 Plyo-Boxes |
| 224 Faszientrainings-Tools zur Selbstmassage | 242 Hula-Hoop-Reifen |
| 226 Springseil | 243 Yogagurte, Parallettes |
| 227 Fitnessstracker und Smartwatches | 244 Slashpipe, Flexi-Bar |
| 228 Kettlebells | 245 Boxsack, Battle Ropes, Koordinationsleiter |
| 229 Stepboards | 246 Ab Matte, Gymstick, T-Bar-Row |
| 230 Cardio-Heimtrainer | 247 Hantelgriffe, Kopfstandhocker |
| 232 Tools zum (propriozeptiven) Gleichgewichts-Training | 248 (Indian) Clubbells |
| | 249 Floating Fitness- und SUP-Yoga-Boards |
| | 250 Bildnachweis |
| | 251 Stichwortregister |