

Inhalt

4 Fit und gesund in den Tag

- 6 Guten Morgen!
- 6 Warum sollten Sie am Morgen trainieren?
- 8 Was ist bei den Workouts zu beachten?
- 9 Aufwärmen
- 11 Der Aufbau der Morgengymnastik-Workouts
- 13 Ernährung

14 Die Workouts

116 Die Übungen

- 118 Mobilisationsübungen
- 124 Herz-Kreislauf-Übungen
- 125 Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes
- 130 Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers
- 135 Dehnübungen
- 140 Übungen zur Entspannung
- 141 Koordinationsübungen
- 143 Übungsregister