

INHALT

04 EINLEITUNG

KAPITEL 1

06 ANATOMIE, TRAININGSLEHRE UND TRAININGSGESTALTUNG

- 08 Muskeln: Die aktiven Elemente deines Bewegungsapparates
- 12 Die Funktionskreise deines Körpers
- 13 Basics Trainingslehre
- 16 Tipps für die Trainingsplanung
- 17 30–20–10: Die Formel für cleveres Training
- 22 Höher, schneller, weiter: Hilfreiche Tipps für dein Krafttraining
- 23 Kurz, aber wichtig: Warm-up, Stretching und Faszientraining

KAPITEL 2

28 DIE ÜBUNGEN UND DEIN WORKOUT

- 30 So trainierst du richtig
- 32 Alle Übungen, alle Infos, alle Ziele
- 36 Warm-up, Mobilitäts- und Dehnübungen
- 58 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- 114 Übungen mit Kurzhanteln und Langhantel
- 136 Übungen mit diversen Trainingstools
- 178 Stretching und Yoga